

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«МОСКОВСКАЯ БАСКЕТБОЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ»  
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ**

Приложение 3 к приказу  
от 09 января 2023 г. № 2

Принята на заседании  
Тренерского совета  
ГБУ ДО «Московская баскетбольная  
академия»  
Протокол от 09.01.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ГБУ ДО «Московская  
баскетбольная академия»  
от 09 января 2023 г. № 2  
Директор  
ГБУ ДО «Московская баскетбольная  
академия»  
Д.Е. Яценко



«09» января 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»  
(СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА «БАСКЕТБОЛ НА КОЛЯСКАХ»)**

Составители:

|                                                                       |                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| А.О. Белоконева, заместитель<br>директора по спортивной<br>подготовке | А.В. Фролова, начальник<br>спортивно-методического<br>отдела |
| Е.В. Парфенцева, старший<br>инструктор-методист                       | М.А. Алпатова, старший<br>инструктор-методист                |
| Е.Н. Морозова, инструктор-<br>методист                                | Д.Т. Шаравина, старший<br>инструктор-методист                |
| Ф.А. Юрку, тренер                                                     | Д.Г. Еремеев, инструктор-<br>методист                        |

МОСКВА, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....                                                                                                                                                                                                                                    | 7  |
| II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ<br>СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....                                                                                                                                                                  | 10 |
| III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....                                                                                                                                                                                                                                | 12 |
| IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»<br>ДИСЦИПЛИНА БАСКЕТБОЛ НА КОЛЯСКАХ.....                                                                                                                                                 | 14 |
| V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ<br>ДИСЦИПЛИНЕ БАСКЕТБОЛ НА КОЛЯСКАХ ВИДА СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С<br>ПОРАЖЕНИЕМ ОДА» .....                                                                                                      | 14 |
| VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....                                                                                                                                                                                                                     | 16 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....                                                                                                                                                                                                                                          | 21 |
| СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ<br>ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ<br>ЭТАПАМ И ГОДАМ ПОДГОТОВКИ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ<br>ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... | 21 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....                                                                                                                                                                                                                                          | 22 |
| ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО<br>ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА» ДИСЦИПЛИНА БАСКЕТБОЛ НА<br>КОЛЯСКАХ .....                                                                                                       | 22 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....                                                                                                                                                                                                                                          | 28 |
| ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КЛАССОВ В БАСКЕТБОЛЕ НА КОЛЯСКАХ .....                                                                                                                                                                                             | 28 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....                                                                                                                                                                                                                                          | 29 |
| ОБЪЁМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ<br>ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА» ДИСЦИПЛИНА<br>БАСКЕТБОЛ НА КОЛЯСКАХ .....                                                                                              | 29 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....                                                                                                                                                                                                                                          | 30 |
| УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ .....                                                                                                                                                                                                                     | 30 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....                                                                                                                                                                                                                                          | 32 |
| ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.....                                                                                                                                                                                                                     | 32 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 7.....                                                                                                                                                                                                                                          | 34 |
| ОБЪЁМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....                                                                                                                                                                                                                  | 34 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 8.....                                                                                                                                                                                                                                          | 35 |
| КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ .....                                                                                                                                                                                                               | 35 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 9.....                                                                                                                                                                                                                                          | 38 |
| ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ<br>И БОРЬБУ С НИМ.....                                                                                                                                                                   | 38 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 10.....                                                                                                                                                                                                                                         | 50 |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....                                                                                                                                                                                                                                                 | 50 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 11.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 53 |
| ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПО ЭТАПАМ И ГОДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....                                                                                                                                                                                         | 53 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 12.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 60 |
| МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ИСПЫТАНИЙ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ .....                                                                                                                                                                                       | 60 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 13.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 66 |
| ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛУ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА .....                                                                                             | 66 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 14.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 67 |
| ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛУ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО ГОДА ..                                                                | 67 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 15.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 69 |
| ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ВТОРОГО ГОДА.....                    | 69 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 16.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 71 |
| ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ВТОРОГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА .....                  | 71 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 17.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 73 |
| ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ТРЕТЬЕГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА И ПЯТОГО ГОДА ..... | 73 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 18.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 77 |
| ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)                                                                                                                                   |    |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ЧЕТВЕРТОГО ГОДА И ПЯТОГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ,<br>ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО<br>МАСТЕРСТВА.....                                                                                                                                                                                                                     | 77 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 19.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 80 |
| ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛУ<br>«ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»<br>ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ<br>ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП ВЫСШЕГО<br>СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ НА ЭТАПЕ<br>ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ..... | 80 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 20.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 82 |
| КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕСТОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ<br>ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» .....                                                                                                                                                                                                                                      | 82 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 21.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 83 |
| НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ<br>ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....                                                                                                                                                                                                                                    | 83 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 22.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 84 |
| НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И<br>УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ<br>ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП<br>СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) .....                                                                                                                                      | 84 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 23.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 85 |
| НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И<br>УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД) ДЛЯ<br>ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО<br>МАСТЕРСТВА.....                                                                                                                                                    | 85 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 24.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 86 |
| НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И<br>УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД) ДЛЯ<br>ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА .....                                                                                                                                                                | 86 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 25.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 87 |
| КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ)<br>ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-<br>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) .....                                                                                                                                                                             | 87 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 26.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 88 |
| НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И<br>ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ЭТАП<br>ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА .....                                                                                                                                                                                        | 88 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 27.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 89 |
| ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 89 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 28.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 91 |



|                                                                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА .....                                     | 91  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 29.....                                                                                                                     | 92  |
| ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА .....                                     | 92  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 30.....                                                                                                                     | 93  |
| ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО ГОДА.....    | 93  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 31.....                                                                                                                     | 94  |
| ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ВТОРОГО ГОДА.....    | 94  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 32.....                                                                                                                     | 95  |
| ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ТРЕТЬЕГО ГОДА.....   | 95  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 33.....                                                                                                                     | 96  |
| ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ЧЕТВЁРТОГО ГОДА..... | 96  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 34.....                                                                                                                     | 97  |
| ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЯТОГО ГОДА .....    | 97  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 35.....                                                                                                                     | 98  |
| ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ДО ГОДА.....                       | 98  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 36.....                                                                                                                     | 99  |
| ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СВЫШЕ ГОДА.....                    | 99  |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 37.....                                                                                                                     | 100 |
| ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА .....                                        | 100 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 38.....                                                                                                                     | 101 |
| УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....                                                                                 | 101 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 39.....                                                                                                                     | 108 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....                                              | 108 |

|                                                                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ПРИЛОЖЕНИЕ 40.....                                                                                                                                           | 110 |
| ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ ...                                                                                              | 110 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 41.....                                                                                                                                           | 112 |
| ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ ДОКУМЕНТОВ.....                                                                                                                | 112 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 42.....                                                                                                                                           | 116 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ<br>ПРОГРАММЫ И ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО<br>ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....                | 116 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 43.....                                                                                                                                           | 118 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ<br>ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОРГАНИЗАЦИОННО-<br>МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ..... | 118 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 44.....                                                                                                                                           | 122 |
| ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ<br>ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....                                                          | 122 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 45.....                                                                                                                                           | 123 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ<br>ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПО ПРОГРАММЕ .....                                            | 123 |



## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (далее – Программа) (опорно-двигательный аппарат – ОДА), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине баскетбол на колясках с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71704) (далее – ФССП), в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская баскетбольная академия» Департамента спорта города Москвы (далее – ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»).

Номер код-вид спорта «Спорт лиц с поражением ОДА» – 1160007711Я

и наименование спортивной дисциплины:

| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| Баскетбол на колясках              | 116                             | 186 | 2 | 7 | 1 | 1 | Я |

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 г. № 1341, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 16.08.2022 № 2253-р «Об утверждении Плана мероприятий по Концепции развития в Российской Федерации системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов, на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный № 70026);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.01.2020 № 49 «Об утверждении правил вида спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.08.2021 № 635 «Об утверждении программы развития вида спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» в Российской Федерации на период 2021 – 2024 годы»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11 января 2022 г. № 6 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)» Приложение 62 «Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 15.02.2022, регистрационный № 67297);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным



образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.08. 2022, регистрационный № 69795);

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 07.09.2022, регистрационный № 69983);

– Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554);

– Методические рекомендации МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 17.05.2021);

– Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Министерством спорта Российской Федерации 23.08.2017 (Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 23.08.2017 № ИСХ-04-3-13/10942);

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 (регистрационный № 61573);

– Распоряжение Департамента спорта города Москвы от 04.03.2020 № 64 «Об утверждении методики информационного наполнения автоматизированной информационной системы «Информационно-аналитическая система спортивной отрасли города Москвы» (с изменениями);

– Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская баскетбольная академия» Департамента спорта города Москвы.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.



Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

ФССП определяет преимущественную направленность каждого из этапов спортивной подготовки:

- 1) на этапе начальной подготовки на:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
  - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и спортивной дисциплине «баскетбол на колясках»;
  - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в спортивной дисциплине «баскетбол на колясках» вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
  - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - физическую реабилитацию; социальную адаптацию и интеграцию; укрепление и сохранение здоровья;
- 2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
  - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности в дисциплине «баскетбол на колясках» вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
  - физическую реабилитацию;
  - социальную адаптацию и интеграцию;
  - укрепление и сохранение здоровья;
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства на:
  - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
  - физическую реабилитацию;
  - социальную адаптацию и интеграцию;
  - сохранение здоровья;
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства на:
  - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности в спортивной дисциплине «баскетбол на колясках» вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
  - физическую реабилитацию;
  - социальную адаптацию и интеграцию;
  - сохранение здоровья.

2. Целями Программы являются достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, содействие нормализации двигательной деятельности, адекватной состоянию здоровья,



способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата; максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья; формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни; максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния; нравственное развитие; удовлетворение потребности личности в самоактуализации, максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; удовлетворение потребности в коммуникативной деятельности, социализации; совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в т. ч. в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, указаны в приложении 1 к Программе.

4. Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной баскетбол на колясках вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» приведены в приложении 2 к Программе. В приложении 3 к Программе дано описание функциональных классов в баскетболе на колясках.

5. Объем Программы приведен в приложении 4 к Программе.

6. Форма обучения – очная.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

– учебно-тренировочные занятия, в т.ч.:

групповые учебно-тренировочные занятия;

индивидуальные учебно-тренировочные занятия;

смешанные учебно-тренировочные занятия;

учебно-тренировочные занятия, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

теоретические учебно-тренировочные занятия, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

модельные учебно-тренировочные занятия;

контрольные учебно-тренировочные занятия;

– учебно-тренировочные мероприятия<sup>1</sup>, в т.ч.:

– учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, в т.ч.:  
учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям города Москвы;

– специальные учебно-тренировочные мероприятия, в т.ч.:

учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

<sup>1</sup> Перечень учебно-тренировочных мероприятий приведен в приложении 5 к Программе.



- восстановительные мероприятия;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотровые учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, в т.ч.:
  - подготовительные соревнования;
  - контрольные соревнования;
  - подводящие (модельные) соревнования;
  - отборочные соревнования;
  - основные (главные) соревнования;
- игры;
- медицинские, медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- инструкторская и судейская практика, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
- ведение дневника обучающегося/спортсмена, дневника самоконтроля;
- домашнее задание, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- мероприятия по спортивному отбору и спортивной ориентации.

7. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки приведен в приложении 6 к Программе.

7.1. Программа рассчитывается на 52 (пятьдесят две) недели в год.

7.2. Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

7.3. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Годовой учебно-тренировочный план с учетом распределения часов на самостоятельную подготовку приведен в приложении 6 к Программе.

7.4. Объем соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки приведен в приложении 7 к Программе.

7.5. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

7.6. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

7.7. В часовую объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

7.8. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.



8. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении 8 к Программе.
9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении 9 к Программе.
10. Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки приведены в приложении 10 к Программе.
11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки приведены в приложении 11 к Программе.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

12.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина «баскетбол на колясках»);
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорту, в том числе о виде спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «баскетбол на колясках»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- получить сертификат о прохождении образовательного курса «Ценности спорта» на сайте «РУСАДА»;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- пройти / выполнить тест по теоретической подготовке;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина «баскетбол на колясках») и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина «баскетбол на колясках»);
- изучить антидопинговые правила;
- получить сертификат о прохождении образовательного курса «Ценности спорта» (до 13 лет) и/или курса «Антидопинг» (с 14 лет) на сайте «РУСАДА»;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- пройти / выполнить тесты по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации (города Москвы), начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической



подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (дисциплина «баскетбол на колясках»);
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- получить сертификат о прохождении образовательного курса «Антидопинг» (с 14 лет) на сайте «РУСАДА»;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- пройти / выполнить тесты по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды города Москвы;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации (города Москвы);
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений антидопинговых правил;
- получить сертификат о прохождении образовательного курса «Антидопинг» (с 14 лет) на сайте «РУСАДА»;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- пройти / выполнить тесты по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три года или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды города Москвы и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- проходить физическую реабилитацию, а также социальную адаптацию и интеграцию.

13. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13.1. Методика проведения контрольных упражнений (испытаний) для оценки общей физической, специальной физической и технической подготовки приведена в приложении 12 к Программе.

13.2. Тесты по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике по этапам и годам подготовки приведены в приложениях 13 – 19 к Программе.

13.3. Ссылка на прохождение тестов по теоретической подготовке, инструкторской и



судейской практике направляется на подтвержденный адрес электронной почты родителя / законного представителя (для обучающегося в возрасте до 14 лет), обучающегося (при достижении обучающимся возраста 14-ти лет). В установленный в электронном письме срок обучающемуся необходимо пройти тестирование. Критерии оценивания тестов по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике приведены в приложении 20 к Программе.

14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки приведены в приложениях 21 – 24 к Программе и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в приложениях 22 – 24 к Программе. Контрольные, контрольно-переводные нормативы (испытания), нормативы (испытания) технической подготовки приведены в приложениях 25 – 26 к Программе.

14.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, имеющих поражения ОДА, с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, при условии выполнения лицами, проходящими спортивную подготовку, не менее 30% (тридцати) от нормативов по физической подготовке, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА» ДИСЦИПЛИНА БАСКЕТБОЛ НА КОЛЯСКАХ**

15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий для всех этапов спортивной подготовки приведен в приложении 27 Программе. В приложениях 28 – 37 к Программе приведены примерные планы-графики годичного цикла подготовки по этапам и годам спортивной подготовки.

16. Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам и годам спортивной подготовки приведен в приложении 38 к Программе.

#### **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ БАСКЕТБОЛ НА КОЛЯСКАХ ВИДА СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА»**

17. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине баскетбол на колясках вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» основаны на особенностях вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и спортивной дисциплины баскетбол на колясках. Реализация Программы осуществляется с учетом этапа спортивной подготовки, спортивной дисциплины баскетбол на колясках, функциональных групп, к которым относятся обучающиеся в зависимости от степени их функциональных возможностей (далее – функциональная группа), и имеющихся поражений ОДА. Спортивная подготовка по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» проводится с учетом спортивных дисциплин и функциональных групп, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий определенной спортивной дисциплиной вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

17.1. Особенности спортивной дисциплины баскетбол на колясках являются:

- вариативность скорости и направлений передвижений;
- разнообразие способов выполнения двигательных действий;
- динамизм развития обстановки в игре;
- постоянная смена двигательных действий игроков от одних действий к другим;
- чередование атакующих и защитных действий;
- тактическое многообразие;
- высокий уровень общей и специальной физической подготовки игроков (атлетизм);
- разнообразие проявляемых баскетболистами физических качеств и специальных двигательных навыков;



- ведущие двигательные-координационные качества – силовая и скоростная выносливость, точность, быстрота, координация;
- преобладание скоростно-силового режима мышечной работы.

Основным отличием баскетбола на колясках от баскетбола, является то, что спортсмены могут передвигаться с помощью коляски. Баскетбольная коляска представляет собой единую составную систему тела спортсмена. При возникновении столкновения, блокировки, выхода коляски за границу игровой площадки и в случае других нарушений спортсмен несет полную ответственность за свои действия.

Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» спортивной дисциплины баскетбол на колясках подобны правилам вида спорта баскетбол. Используется площадка аналогичного размера, требования к конструкции баскетбольного щита и кольца (по высоте, размеру и т.п.) идентичны. Мяч можно передавать, бросать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения следующего правила: игрок должен передать мяч или ударить им об пол после каждых двух толчков колес.

Каждому игроку в баскетболе на колясках присуждается классификация согласно его степени утраты работоспособности, а также возможности выполнять конкретные двигательные действия (приложение 3). Данная система классификации была создана Международной федерацией баскетбола на колясках, которая представляет собой балльную шкалу от 1,0 (одного) балла до 4,5 (четыре целых пять десятых) балла. Спортсмены в каждом классе отличаются объемом движений, что определяет их классификацию. В течение игры у команды на спортивной площадке невозможно нахождение такого сочетания игроков, суммарное значение которых выходит за пределы 14 (четырнадцать) баллов.

17.2. На спортивную подготовку допускается зачисление лиц, у которых отсутствует инвалидность, но присутствуют стойкие функциональные нарушения ОДА, позволяющие отнести их к соответствующим функциональным группам, и (или) которые прошли спортивно-функциональную классификацию и им присвоен соответствующий спортивный класс всероссийского или международного статуса.

17.3. С учетом особенностей спортивной дисциплины баскетбол на колясках вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» определяется следующая специфика спортивной подготовки: – комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, функциональными группами, а также индивидуальными особенностями ограничения в состоянии здоровья; – для обучающихся, проходящих спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА», проводятся занятия, направленные на физическую реабилитацию и социальную адаптацию с учетом функциональных групп, а также индивидуальных особенностей ограничения в состоянии здоровья.

17.4. В случае недостаточного для формирования группы спортивной подготовки количества обучающихся на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), и (или) тренерского состава, допускается объединение лиц разных функциональных групп с учетом специфики спортивных дисциплин, возрастных, гендерных и функциональных особенностей.

17.5. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

17.6. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду города Москвы по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

17.7. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности



осуществления спортивной подготовки в спортивной дисциплине баскетбол на колясках вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

18. Материально-технические условия реализации Программы:

18.1. Реализация Программы осуществляется в:

– спортивном комплексе «Содружество» (117463, г. Москва, Новоясеневский проспект, д. 30) на основании договора безвозмездного пользования на условиях почасового использования объекта, заключенного с государственным бюджетным учреждением города Москвы «Управление спортивными объектами» Департамента спорта города Москвы (ГБУ «МосСпортОбъект»). В учебно-тренировочном процессе используются игровой спортивный зал (47,4 м x 37,46 м), тренажерный зал (12,16 м x 9,81 м), раздевалки, душевые, медицинский пункт<sup>2</sup>. Спортивный комплекс «Содружество» приспособлен для лиц с поражением ОДА.

– спортивно-оздоровительный лагерь «Олимпийские надежды» (108828, г. Москва, село Былово, дом б/н, строение Г), в наличии: 4 (четыре) спортивных зала («Нижний ФОК» 36 м x 18 м, «Детский ФОК» 24 м x 12 м, «Вальдеман большой зал» 36 м x 24 м, «Вальдеман малый зал» 36 м x 20 м), плоскостные сооружения: площадка для игры в баскетбол № 1 (24 м x 12 м), площадка для игры в баскетбол № 2, «Крытая площадка» (36 м x 36 м), площадка для игры в баскетбол № 3 (31 м x 18 м), универсальная спортивная площадка (42 м x 21 м), раздевалки, душевые, медицинский пункт<sup>2</sup>.

18.2. Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый для реализации Программы, приведен в приложении 39 к Программе.

18.3. Обеспечение спортивной экипировкой обучающихся по Программе приведено в приложении 40 к Программе.

18.4. Обучающиеся по Программе обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

18.5. Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554). Углубленный медицинский осмотр обучающиеся по Программе проходят в государственном автономном учреждении здравоохранения города Москвы «Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения города Москвы» на основании

---

<sup>2</sup> Медицинский пункт оборудован в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554)



заключенного договора и исполнения предварительных заявок на проведение углубленного медицинского осмотра в рамках программы государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи.

19. Кадровые условия реализации Программы:

19.1. Обучение по Программе могут осуществлять:

- тренер-преподаватель;
- тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту;
- тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;
- тренер;
- инструктор по спорту.

19.2. Организационно-методическое обеспечение Программы могут осуществлять:

- инструктор-методист;
- инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;
- старший инструктор-методист;
- врач по спортивной медицине.

19.3. ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» полностью укомплектовано тренерами, тренерами-преподавателями, тренерами-преподавателями по адаптивной физической культуре и спорту, педагогическими, руководящими и иными работниками, осуществляющими спортивную подготовку, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 10.10.2021 № 734н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.11.2021, регистрационный № 65900), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Министерства труда Российской Федерации от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 15.12.2015, регистрационный № 40111), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Министерства труда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19.4. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме



основного тренера, тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера, тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спорт глухих», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

19.5. ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» обеспечивает непрерывность профессионального развития тренеров, тренеров-преподавателей и иных специалистов, осуществляющих спортивную подготовку, и право указанной категории работников на дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации и профессиональной переподготовки с периодичностью, регламентируемой действующим законодательством Российской Федерации и локальными актами ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»<sup>3</sup>.

20. Информационно-методические условия реализации Программы:

20.1. Программа составлена на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1341 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и в соответствии нормативными правовыми документами, указанными в приложении 41 к Программе.

20.2. Методика реализации Программы предполагает соблюдение принципов физического воспитания:

– социальных принципов:

гуманистической направленности;  
социализации;  
интеграции;  
приоритетной роли микросоциума;

– общеметодических принципов физического воспитания:

научности;  
прочности;  
сознательности и активности;  
наглядности;  
доступности и индивидуализации;  
систематичности.

---

3 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.03.2020 № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.05.2020, регистрационный № 58371) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 № 2 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный № 67266), профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерством труда Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 10.10.2021 № 734н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.11.2021, регистрационный № 65900), профессиональный стандарт «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019, регистрационный № 54540).



- специфических принципов методики физического воспитания:
  - непрерывности процесса физического воспитания;
  - системного чередования нагрузок и отдыха;
  - постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
  - адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;
  - циклического построения системы занятий;
  - принцип возрастной адекватности направлений процесса физического воспитания.
- специально-методические принципы адаптивной физической культуры:
  - диагностирования;
  - дифференциации и индивидуализации;
  - коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса;
  - компенсаторной направленности педагогических воздействий;
  - учета возрастных особенностей;
  - адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий;
- специфические принципы, обязательные для реализации при подготовке спортсменов в атлетических дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА: принципы учета и нивелирования нозологических особенностей:
  - выявления и учета возможностей выполнения движений;
  - постоянной модернизации и максимального использования специальных технических средств<sup>4</sup>;
- специфических принципов спортивной тренировки:
  - устремленность к высшим достижениям;
  - углубленная специализация и индивидуализация;
  - единство общей (фундаментальной, базовой) и специальной подготовки;
  - непрерывность тренировочного процесса;
  - единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
  - волнообразность нагрузок;
  - вариативность нагрузок;
  - циклическость процесса подготовки;
  - единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.
  - единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами;
  - взаимосвязь процесса спортивной подготовки с профилактикой травматизма.

20.3. Особенности организации учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обусловлены особенностями:

- обучающихся, связанных с церебральным параличом, различными ампутациями, дисмелией, травмами спинного мозга, атетозом, атаксией, низкорослостью;
- специализированных колясок;
- спортивно-функциональной классификацией;
- педагогического и врачебного контроля.

Физическая подготовка в баскетболе на колясках отличается делением упражнением не на группы мышц, а по выполнению двигательных и технических действий из разных исходных положений (сидя и лежа на стуле, сидя в коляске, сидя на гимнастическом мате, гимнастической скамейке, тренажере и др.).

Методика обучения и спортивной тренировки включает:

- развитие ведущих двигательно-координационных качеств (силовая и скоростная выносливость, точность, быстрота, координация);
- изучение правил игры (коляски, нарушения, фолы и др.);
- изучение и совершенствование технических приемов игры (перемещения, защитные действия, ведение, подбор мяча, передачи, броски).

<sup>4</sup> Ворошин И.Н. Адаптивный спорт в Российской Федерации: спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. [Электронный ресурс] // Режим доступа: 6\_adaptivnyi\_sport\_voroshin.pdf (fcpss.ru)



20.4. Тренеры, специалисты ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия», реализующие Программу и осуществляющие методическое обеспечение Программы, работают в автоматизированной информационной системе «Информационно-аналитическая система спортивной отрасли города Москвы» (далее – ИАС Спорт), содержащую подсистемы и сервисы «Спортсмены», «Тренеры», «Спортивные организации», «Спортивные объекты», «Спортивные мероприятия», «Виды спорта», «Услуги», «Разряды и звания», «Научные работы», «Электронное расписание», «Личный кабинет тренера».

20.5. Информационно-методическое обеспечение, рекомендуемое при реализации Программы и осуществлении организационно-методического сопровождения, в том числе литературные источники, электронные образовательные ресурсы, аудиовизуальные средства представлены в приложениях 42 – 45 к Программе.



**СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ И ГОДАМ ПОДГОТОВКИ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам и годам подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

| Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)        | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) <sup>5</sup> | Функциональные группы | Минимальная наполняемость (человек) <sup>6</sup> | Максимальная наполняемость (человек) <sup>7 8</sup>       |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 |                                                                             |                       |                                                  |                                                           |
| НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ                                         | 8                                                                           | III                   | 6                                                | 12                                                        |
|                                                           |                                                                             | II                    | 4                                                | 8                                                         |
|                                                           |                                                                             | I                     | 3                                                | 6                                                         |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                                                                             |                       |                                                  |                                                           |
| НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ                                         | 10                                                                          | III                   | 4                                                | 8                                                         |
|                                                           |                                                                             | II                    | 3                                                | 6                                                         |
|                                                           |                                                                             | I                     | 2                                                | 4                                                         |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             |                                                                             |                       |                                                  |                                                           |
| НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ                                         | 14                                                                          | III                   | 2                                                | с учетом соблюдения единовременной пропускной способности |
|                                                           |                                                                             | II                    | 2                                                |                                                           |
|                                                           |                                                                             | I                     | 1                                                |                                                           |
| Этап высшего спортивного мастерства                       |                                                                             |                       |                                                  |                                                           |
| НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ                                         | 15                                                                          | III                   | 1                                                | с учетом соблюдения единовременной пропускной способности |
|                                                           |                                                                             | II                    |                                                  |                                                           |
|                                                           |                                                                             | I                     |                                                  |                                                           |

<sup>5</sup> Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки

<sup>6</sup> Установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71704)

<sup>7</sup> В соответствии с п.4.3. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.08.2022, регистрационный № 69795)

<sup>8</sup> При соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА» ДИСЦИПЛИНА БАСКЕТБОЛ НА КОЛЯСКАХ

Таблица 2

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина баскетбол на колясках<sup>9</sup>

| Функциональные группы | Степень ограничения функциональных возможностей                                                                                                                                                                                                                                            | Типы поражений опорно-двигательного аппарата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Спортивный класс, присваиваемый по результатам спортивно-функциональной классификации |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4                                                                                     |
| I                     | Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях | 1. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).<br>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие). | Баскетбол на колясках<br>«1.0», «1.5», «2.0», «2.5»                                   |

<sup>9</sup> Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71704)



| 1 | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4                                                            |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| I | <p>Функциональные возможности ограничены значительно, лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p> | <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (спортсмен не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей</p> | <p>Баскетбол на колясках:<br/>«1.0», «1.5», «2.0», «2.5»</p> |



| 1         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 4                                                    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <p>II</p> | <p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p> | <p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парализ, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> | <p>Баскетбол на колясках<br/>«3.0», «3.5», «4.0»</p> |



| 1   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4                                                    |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| II  | <p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым спортсменам может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p> | <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p> | <p>Баскетбол на колясках<br/>«3.0», «3.5», «4.0»</p> |
| III | <p>Функциональные возможности ограничены незначительно</p>                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парализ, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Баскетбол на колясках<br/>«4.0», «5.0»</p>        |



| 1   | 2                                                   | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4                                     |
|-----|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| III | Функциональные возможности ограничены незначительно | <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> | Баскетбол на колясках<br>«4.0», «5.0» |

| 1   | 2                                                   | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4                                  |
|-----|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| III | Функциональные возможности ограничены незначительно | 7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций. | Баскетбол на колясках «4.0», «5.0» |

Сокращения, используемые в таблице 2:

«b735», «b760», «b765», «b730», «b7100», «b7101», «b7102», «s720», «s730», «s740», «s750», «s75000», «s75010», «s75020», «s730.343», «s750.343», «s760.349» – коды Международной классификации функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья Всемирной организации здравоохранения («ICF»);  
«1.0», «1.5», «2.0», «2.5», «3.0», «3.5», «4.0», «5.0» – спортивные классы в спортивной дисциплине баскетбол на колясках, установленные в соответствии с классификационными правилами Международной федерации баскетбола на колясках (далее – IWBF), позволяющие отнести лицо с поражением ОДА к соответствующей функциональной группе в зависимости от степени ограничения функциональных возможностей.



## ОПИСАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ КЛАССОВ В БАСКЕТБОЛЕ НА КОЛЯСКАХ

Спортивный класс основан на функциональной способности игроков завершать навыки, необходимые для игры – толкание, поворот, стрельба, подбор, дриблинг, пас и ловля. Это не оценка уровня мастерства игрока, а просто его функциональная способность выполнить задачу. В частности, движение туловища и устойчивость, наблюдаемые во время этих реальных баскетбольных ситуаций, составляют основу для отнесения игрока к определенному классу<sup>10</sup>.

Спортсмены в каждом классе различаются объемом движений, что определяет заключительную классификацию. Классы в баскетболе на колясках следующие:

Таблица 3

## Описание функциональных классов в баскетболе на колясках

| № п/п | Класс     | Описание функциональных классов                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | 1 балл    | Небольшое или отсутствие движения туловищем во всех плоскостях. Равновесие туловища во всех направлениях: вперед-назад и вбок значительно ослаблено, и игроки помогают себе руками, чтобы возвратиться в вертикальное положение после выведения из равновесия. Полное отсутствие активных круговых движений туловищем. |
| 2.    | 2 балла   | Имеется частичное управление движением туловища вперед, но управление наклонами туловища в стороны отсутствует. Имеются круговые движения верхней части туловища, но круговые движения нижней части туловища очень слабые.                                                                                             |
| 3.    | 3 балла   | Хорошее движение туловищем в направлении вперед и обратно без поддержки рук. Имеются хорошие круговые движения туловищем, но управление движениями в сторону отсутствует                                                                                                                                               |
| 4.    | 4 балла   | Нормальное движение туловищем, но обычно из-за ограничений в одной нижней конечности у игрока имеются трудности при движении туловища в одну сторону                                                                                                                                                                   |
| 5.    | 4.5 балла | Нормальное движение туловища во всех направлениях, игрок может наклониться в одну и другую сторону без ограничений.                                                                                                                                                                                                    |

В ситуациях, когда спортсмен не соответствует точно какому-либо классу, демонстрируя особенности двух или более классов, классификатор может добавить ему половину очка, таким образом создавая классы 1.5, 2.5 или 3.5 баллов. Обычно это делается только в том случае, когда игроку нельзя назначить определенный класс.

Чтобы играть в баскетбол на колясках в соревнованиях под эгидой IWBF, спортсмены должны отвечать определенным стандартам относительно своих физических поражений. Таким образом IWBF требует, чтобы спортсмен имел по крайней мере «минимальное поражение» для того, чтобы быть допущенным к участию в баскетболе на колясках. Для принятия в IWBF баскетболист на коляске должен отвечать следующим критериям:

а) баскетболист на коляске не может бегать, управлять вращениями или прыжками на скорости и безопасно, стабильно и с выносливостью здорового игрока;

б) у баскетболиста на коляске имеется постоянное физическое поражение в нижних конечностях, которое может быть объективно проверено признанными медицинскими и/или парамедицинскими обследованиями, такими как измерение, рентген, и т.д.

С целью классификации IWBF боль не рассматривается как измеряемое и постоянное поражение. Баскетболист, который имеет только минимальное поражение, и считается годным к участию в соревнованиях IWBF, будет помещен в класс 4.5 балла.

<sup>10</sup> Распределение спортивных классов IWBF. [Электронный ресурс] // Режим доступа: (1) Player Evaluation Stage 3 - YouTube <https://youtu.be/SCqyFYifm2U>

**ОБЪЁМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА» ДИСЦИПЛИНА  
БАСКЕТБОЛ НА КОЛЯСКАХ**

Таблица 4

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»  
спортивная дисциплина баскетбол на колясках<sup>11</sup>

| Этапный<br>норматив                        | Этап начальной<br>подготовки |               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |               | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|--------------------------------------------|------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------|
|                                            | До года                      | Свыше<br>года | До трёх лет                                                         | Свыше<br>трёх лет | До года                                                | Свыше<br>года |                                              |
| Количество часов<br>в неделю <sup>12</sup> | 4,5                          | 6             | 8                                                                   | 10                | 16                                                     | 16            | 16                                           |
| Общее<br>количество<br>часов в год         | 234                          | 312           | 416                                                                 | 520               | 832                                                    | 832           | 832                                          |

<sup>11</sup> В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71704)

<sup>12</sup> Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина баскетбол на колясках рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут)



## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия<sup>13</sup>

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                               | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                     | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1                                                                            | 2                                                                                                                   | 3                                                                                                                                                                                                             | 4                                                         | 5                                             | 6                                   |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | —                                                                                                                                                                                                             | —                                                         | 21                                            | 21                                  |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | —                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 21                                  |
| 1.3.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | —                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |
| 1.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | —                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 14                                            | 14                                  |

<sup>13</sup> В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71704)

| 1                                               | 2                                                                                   | 3                                                                         | 4  | 5                                   | 6  |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------|----|
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                     |                                                                           |    |                                     |    |
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | —                                                                         | 14 | 18                                  | 18 |
| 2.2.                                            | Восстановительные мероприятия                                                       | —                                                                         | —  | До 10 суток                         |    |
| 2.3.                                            | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                              | —                                                                         | —  | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |    | —                                   | —  |



# ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 6

## Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п                                                                   | Этапы и годы спортивной подготовки |         |                                                           |         |         |         |         |                                    |            |                |       |                                     |       |       |       |       |       |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|------------------------------------|------------|----------------|-------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                                                         | Этап начальной подготовки          |         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |         |         |         |         | Этап совершенствования спортивного |            |                |       | Этап высшего спортивного мастерства |       |       |       |       |       |
|                                                                         |                                    |         |                                                           |         |         |         |         | До трёх лет                        |            | Свыше трёх лет |       |                                     |       |       |       |       |       |
|                                                                         | Свыше года                         | 2-й год | 1-й год                                                   | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | До года                            | Свыше года |                |       |                                     |       |       |       |       |       |
|                                                                         | 1-й год                            | 2-й год | 1-й год                                                   | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | До года                            | Свыше года |                |       |                                     |       |       |       |       |       |
| Срок реализации этапов спортивной подготовки - не ограничивается        |                                    |         |                                                           |         |         |         |         |                                    |            |                |       |                                     |       |       |       |       |       |
| Недельная нагрузка (ч)                                                  |                                    |         |                                                           |         |         |         |         |                                    |            |                |       |                                     |       |       |       |       |       |
| 4,5                                                                     | 6                                  | 8       | 8                                                         | 10      | 10      | 12      | 16      | 16                                 | 16         | 16             | 16    | 16                                  | 16    | 16    | 16    | 16    | 16    |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (ч) |                                    |         |                                                           |         |         |         |         |                                    |            |                |       |                                     |       |       |       |       |       |
| 2                                                                       | 2                                  | 3       | 3                                                         | 3       | 3       | 3       | 3       | 3                                  | 3          | 3              | 3     | 3                                   | 3     | 3     | 3     | 3     | 3     |
| Наполняемость групп (минимальная – максимальная) (чел.)                 |                                    |         |                                                           |         |         |         |         |                                    |            |                |       |                                     |       |       |       |       |       |
| Функциональная группа I                                                 |                                    |         |                                                           |         |         |         |         |                                    |            |                |       |                                     |       |       |       |       |       |
| 3 – 6                                                                   | 3 – 6                              | 2 – 4   | 2 – 4                                                     | 2 – 4   | 2 – 4   | 2 – 4   | 2 – 4   | 1 – 2                              | 1 – 2      | 1 – 2          | 1 – 2 | 1 – 2                               | 1 – 2 | 1 – 2 | 1 – 2 | 1 – 2 | 1 – 2 |
| Функциональная группа II                                                |                                    |         |                                                           |         |         |         |         |                                    |            |                |       |                                     |       |       |       |       |       |
| 4 – 8                                                                   | 4 – 8                              | 3 – 6   | 3 – 6                                                     | 3 – 6   | 3 – 6   | 3 – 6   | 3 – 6   | 2 – 4                              | 2 – 4      | 2 – 4          | 2 – 4 | 2 – 4                               | 2 – 4 | 2 – 4 | 2 – 4 | 2 – 4 | 2 – 4 |
| Функциональная группа III                                               |                                    |         |                                                           |         |         |         |         |                                    |            |                |       |                                     |       |       |       |       |       |
| 6 – 12                                                                  | 6 – 12                             | 4 – 8   | 4 – 8                                                     | 4 – 8   | 4 – 8   | 4 – 8   | 4 – 8   | 2 – 4                              | 2 – 4      | 2 – 4          | 2 – 4 | 2 – 4                               | 2 – 4 | 2 – 4 | 2 – 4 | 2 – 4 | 2 – 4 |
| 82                                                                      | 109                                | 104     | 104                                                       | 104     | 104     | 114     | 114     | 114                                | 114        | 114            | 114   | 114                                 | 114   | 114   | 114   | 114   | 114   |
| 32                                                                      | 44                                 | 62      | 62                                                        | 62      | 62      | 91      | 91      | 91                                 | 91         | 91             | 91    | 91                                  | 91    | 91    | 91    | 91    | 91    |
| –                                                                       | –                                  | 17      | 17                                                        | 17      | 17      | 39      | 39      | 39                                 | 39         | 39             | 39    | 39                                  | 39    | 39    | 39    | 39    | 39    |
| 77                                                                      | 103                                | 112     | 112                                                       | 112     | 112     | 130     | 130     | 130                                | 130        | 130            | 130   | 130                                 | 130   | 130   | 130   | 130   | 130   |
| 16                                                                      | 22                                 | 50      | 50                                                        | 50      | 50      | 52      | 52      | 52                                 | 52         | 52             | 52    | 52                                  | 52    | 52    | 52    | 52    | 52    |
| 10                                                                      | 13                                 | 17      | 17                                                        | 17      | 17      | 19      | 19      | 19                                 | 19         | 19             | 19    | 19                                  | 19    | 19    | 19    | 19    | 19    |
| 7                                                                       | 9                                  | 16      | 16                                                        | 16      | 16      | 23      | 23      | 23                                 | 23         | 23             | 23    | 23                                  | 23    | 23    | 23    | 23    | 23    |
| 8                                                                       | 7                                  | 8       | 8                                                         | 8       | 8       | 9       | 9       | 9                                  | 9          | 9              | 9     | 9                                   | 9     | 9     | 9     | 9     | 9     |
| –                                                                       | –                                  | 9       | 9                                                         | 9       | 9       | 14      | 14      | 14                                 | 14         | 14             | 14    | 14                                  | 14    | 14    | 14    | 14    | 14    |
| –                                                                       | –                                  | 8       | 8                                                         | 8       | 8       | 12      | 12      | 12                                 | 12         | 12             | 12    | 12                                  | 12    | 12    | 12    | 12    | 12    |
| 2                                                                       | 5                                  | 7       | 7                                                         | 7       | 7       | 9       | 9       | 9                                  | 9          | 9              | 9     | 9                                   | 9     | 9     | 9     | 9     | 9     |
| –                                                                       | –                                  | 6       | 6                                                         | 6       | 6       | 8       | 8       | 8                                  | 8          | 8              | 8     | 8                                   | 8     | 8     | 8     | 8     | 8     |
| 234                                                                     | 312                                | 416     | 416                                                       | 416     | 416     | 520     | 520     | 520                                | 520        | 520            | 520   | 520                                 | 520   | 520   | 520   | 520   | 520   |
| Общее количество часов в год                                            |                                    |         |                                                           |         |         |         |         |                                    |            |                |       |                                     |       |       |       |       |       |

Годовой учебно-тренировочный план  
с учетом распределения часов на самостоятельную подготовку

| № п/п                                                                   | Виды подготовки и иные мероприятия<br>(в часах)                 | Этапы и годы спортивной подготовки                               |         |                                                              |         |                |         |         |         |            |         |         |         |                                          |         |     |     | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------|---------|----------------|---------|---------|---------|------------|---------|---------|---------|------------------------------------------|---------|-----|-----|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                         |                                                                 | Этап начальной<br>подготовки                                     |         | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |         |                |         |         |         |            |         |         |         | Этап<br>совершенствования<br>спортивного |         |     |     |                                                        |                                           |
|                                                                         |                                                                 | До года                                                          |         | До трех лет                                                  |         | Свыше трех лет |         | До года |         | Свыше года |         | До года |         | Свыше года                               |         |     |     |                                                        |                                           |
|                                                                         |                                                                 | 1-й год                                                          | 2-й год | 1-й год                                                      | 2-й год | 3-й год        | 4-й год | 5-й год | 1-й год | 2-й год    | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 1-й год                                  | 2-й год |     |     |                                                        |                                           |
|                                                                         |                                                                 | Срок реализации этапов спортивной подготовки - не ограничивается |         |                                                              |         |                |         |         |         |            |         |         |         |                                          |         |     |     |                                                        |                                           |
| Недельная нагрузка (ч)                                                  |                                                                 |                                                                  |         |                                                              |         |                |         |         |         |            |         |         |         |                                          |         |     |     |                                                        |                                           |
| 4,5                                                                     | 6                                                               | 8                                                                | 8       | 10                                                           | 10      | 12             | 16      | 16      | 16      | 16         | 16      | 16      | 16      | 16                                       | 16      | 16  | 16  |                                                        |                                           |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (ч) |                                                                 |                                                                  |         |                                                              |         |                |         |         |         |            |         |         |         |                                          |         |     |     |                                                        |                                           |
| 2                                                                       | 2                                                               | 3                                                                | 3       | 3                                                            | 3       | 3              | 4       | 4       | 4       | 4          | 4       | 4       | 4       | 4                                        | 4       | 4   | 4   |                                                        |                                           |
| Наполняемость групп (линейная - максимальная) (чел.)                    |                                                                 |                                                                  |         |                                                              |         |                |         |         |         |            |         |         |         |                                          |         |     |     |                                                        |                                           |
| Функциональная группа I                                                 |                                                                 |                                                                  |         |                                                              |         |                |         |         |         |            |         |         |         |                                          |         |     |     |                                                        |                                           |
| 3-6                                                                     | 3-6                                                             | 2-4                                                              | 2-4     | 2-4                                                          | 2-4     | 2-4            | 2-4     | 1-2     | 1-2     | 1-2        | 1-2     | 1-2     | 1-2     | 1-2                                      | 1-2     | 1-2 | 1-2 |                                                        |                                           |
| Функциональная группа II                                                |                                                                 |                                                                  |         |                                                              |         |                |         |         |         |            |         |         |         |                                          |         |     |     |                                                        |                                           |
| 4-8                                                                     | 4-8                                                             | 3-6                                                              | 3-6     | 3-6                                                          | 3-6     | 3-6            | 2-4     | 2-4     | 2-4     | 2-4        | 2-4     | 2-4     | 2-4     | 2-4                                      | 2-4     | 2-4 | 2-4 |                                                        |                                           |
| Функциональная группа III                                               |                                                                 |                                                                  |         |                                                              |         |                |         |         |         |            |         |         |         |                                          |         |     |     |                                                        |                                           |
| 6-12                                                                    | 6-12                                                            | 4-8                                                              | 4-8     | 4-8                                                          | 4-8     | 4-8            | 4-8     | 4-8     | 2-4     | 2-4        | 2-4     | 2-4     | 2-4     | 2-4                                      | 2-4     | 2-4 | 2-4 |                                                        |                                           |
| 51                                                                      | 70                                                              | 61                                                               | 61      | 61                                                           | 86      | 86             | 102     | 102     | 102     | 102        | 102     | 102     | 102     | 102                                      | 102     | 102 | 102 |                                                        |                                           |
| 28                                                                      | 39                                                              | 54                                                               | 54      | 54                                                           | 78      | 78             | 139     | 139     | 139     | 139        | 139     | 139     | 139     | 139                                      | 139     | 139 | 139 |                                                        |                                           |
| -                                                                       | -                                                               | 17                                                               | 17      | 17                                                           | 39      | 39             | 66      | 66      | 66      | 66         | 66      | 66      | 66      | 66                                       | 66      | 66  | 66  |                                                        |                                           |
| 71                                                                      | 92                                                              | 94                                                               | 94      | 94                                                           | 91      | 91             | 143     | 143     | 143     | 143        | 143     | 143     | 143     | 143                                      | 143     | 143 | 143 |                                                        |                                           |
| 13                                                                      | 20                                                              | 46                                                               | 46      | 46                                                           | 48      | 48             | 90      | 90      | 90      | 90         | 90      | 90      | 90      | 90                                       | 90      | 90  | 90  |                                                        |                                           |
| 9                                                                       | 12                                                              | 12                                                               | 12      | 12                                                           | 14      | 14             | 32      | 32      | 32      | 32         | 32      | 32      | 32      | 32                                       | 32      | 32  | 32  |                                                        |                                           |
| 7                                                                       | 9                                                               | 15                                                               | 15      | 15                                                           | 21      | 21             | 33      | 33      | 33      | 33         | 33      | 33      | 33      | 33                                       | 33      | 33  | 33  |                                                        |                                           |
| 8                                                                       | 7                                                               | 8                                                                | 8       | 8                                                            | 9       | 9              | 6       | 6       | 6       | 6          | 6       | 6       | 6       | 6                                        | 6       | 6   | 6   |                                                        |                                           |
| -                                                                       | -                                                               | 9                                                                | 9       | 9                                                            | 14      | 14             | 12      | 12      | 12      | 12         | 12      | 12      | 12      | 12                                       | 12      | 12  | 12  |                                                        |                                           |
| -                                                                       | -                                                               | 8                                                                | 8       | 8                                                            | 11      | 11             | 13      | 13      | 13      | 13         | 13      | 13      | 13      | 13                                       | 13      | 13  | 13  |                                                        |                                           |
| 2                                                                       | 5                                                               | 7                                                                | 7       | 7                                                            | 9       | 9              | 6       | 6       | 6       | 6          | 6       | 6       | 6       | 6                                        | 6       | 6   | 6   |                                                        |                                           |
| -                                                                       | -                                                               | 5                                                                | 5       | 5                                                            | 4       | 4              | 26      | 26      | 26      | 26         | 26      | 26      | 26      | 26                                       | 26      | 26  | 26  |                                                        |                                           |
| 45                                                                      | 58                                                              | 80                                                               | 80      | 80                                                           | 96      | 96             | 164     | 164     | 164     | 164        | 164     | 164     | 164     | 164                                      | 164     | 164 | 164 |                                                        |                                           |
| 13.1                                                                    | Общая физическая подготовка                                     | 31                                                               | 39      | 43                                                           | 43      | 43             | 28      | 28      | 22      | 22         | 22      | 22      | 22      | 22                                       | 22      | 22  | 22  |                                                        |                                           |
| 13.2                                                                    | Специальная физическая подготовка                               | 5                                                                | 5       | 8                                                            | 8       | 8              | 13      | 13      | 27      | 27         | 27      | 27      | 27      | 27                                       | 27      | 27  | 27  |                                                        |                                           |
| 13.3                                                                    | Участие в спортивных соревнованиях                              | -                                                                | -       | -                                                            | -       | -              | -       | -       | -       | -          | -       | -       | -       | -                                        | -       | -   | -   |                                                        |                                           |
| 13.4                                                                    | Техническая подготовка                                          | 6                                                                | 11      | 18                                                           | 18      | 18             | 39      | 39      | 49      | 49         | 49      | 49      | 49      | 49                                       | 49      | 49  | 49  |                                                        |                                           |
| 13.5                                                                    | Тактическая подготовка                                          | 2                                                                | 2       | 4                                                            | 4       | 4              | 4       | 4       | 18      | 18         | 18      | 18      | 18      | 18                                       | 18      | 18  | 18  |                                                        |                                           |
| 13.6                                                                    | Теоретическая подготовка                                        | 1                                                                | 1       | 5                                                            | 5       | 5              | 7       | 7       | 10      | 10         | 10      | 10      | 10      | 10                                       | 10      | 10  | 10  |                                                        |                                           |
| 13.7                                                                    | Психологическая подготовка                                      | -                                                                | -       | 1                                                            | 1       | 1              | -       | -       | 9       | 9          | 9       | 9       | 9       | 9                                        | 9       | 9   | 9   |                                                        |                                           |
| 13.8                                                                    | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)               | -                                                                | -       | -                                                            | -       | -              | -       | -       | -       | -          | -       | -       | -       | -                                        | -       | -   | -   |                                                        |                                           |
| 13.9                                                                    | Инструкторская практика                                         | -                                                                | -       | -                                                            | -       | -              | -       | -       | -       | -          | -       | -       | -       | -                                        | -       | -   | -   |                                                        |                                           |
| 13.10                                                                   | Судейская практика                                              | -                                                                | -       | -                                                            | -       | -              | -       | -       | -       | -          | -       | -       | -       | -                                        | -       | -   | -   |                                                        |                                           |
| 13.11                                                                   | Медицинские, медико-биологические мероприятия                   | -                                                                | -       | -                                                            | -       | -              | -       | -       | -       | -          | -       | -       | -       | -                                        | -       | -   | -   |                                                        |                                           |
| 13.12                                                                   | Восстановительные мероприятия                                   | -                                                                | -       | -                                                            | -       | -              | -       | -       | -       | -          | -       | -       | -       | -                                        | -       | -   | -   |                                                        |                                           |
| 234                                                                     | Общее количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка | 312                                                              | 416     | 416                                                          | 416     | 416            | 520     | 520     | 832     | 832        | 832     | 832     | 832     | 832                                      | 832     | 832 | 832 |                                                        |                                           |



# ОБЪЁМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица 8

Объём соревновательной деятельности<sup>14</sup>

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |                                                           |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Контрольные                  | 1                                  | 3                                                         | 5                                             | 5                                   |
| Отборочные                   | –                                  | 1                                                         | 2                                             | 2                                   |
| Основные                     | –                                  | 2                                                         | 2                                             | 4                                   |

<sup>14</sup> В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71704)

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица 9

Календарный план воспитательной работы

| Направление работы                 | Мероприятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Сроки проведения                                                                              |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                  | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3                                                                                             |
| 1. Профориентационная деятельность |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                               |
| 1.1. Судейская практика            | <p>Учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul> | <p>Весь период<br/>В течение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности</p> |
| 1.2. Инструкторская практика       | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>                                              | <p>Весь период<br/>В течение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности</p> |



| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2. Здоровьесбережение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 2.1. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>– подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>                                  | В течение года |
| 2.2. Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</li> </ul> | В течение года |
| 3. Патриотическое воспитание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 3.1. Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к службе Отечеству, его защите, сохранение традиций спорта, развитие вида спорта баскетбол на колясках, пример легендарных спортсменов, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | В течение года |
| 3.2. Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>– тематических физкультурно-спортивных праздниках.</li> </ul>                                                                                                                                                                   | В течение года |

| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Патриотическое воспитание                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |
| 3.3. Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях с целью не только достижения максимального спортивного результата, но и направленных на патриотическое, нравственное воспитание подрастающего поколения, сохранение и уважение традиций) | Участие в спортивных мероприятиях, проводимых ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | В течение года в соответствии с Единым календарным планом физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы |
| 3.4. Профилактические мероприятия по формированию стойкого неприятия идеологии терроризма и привитию традиционных российских духовно-нравственных ценностей                                                                                                                                                | Профилактические беседы, встречи с организаторами спортивных соревнований, тренерским составом, спортсменами о недопустимости на соревнованиях конфликтов и ситуаций, направленных на разжигание межнациональной и религиозной вражды.                                                                                                                                                                           | Ежеквартально                                                                                                                                |
| 3.5. Профилактическая антинаркотическая работа                                                                                                                                                                                                                                                             | Беседы:<br>«Влияние наркотических средств на тело и разум»;<br>«Вред наркомании и профилактика пагубной зависимости»;<br>«Здоровый образ жизни спортсмена без наркотиков»;<br>«Уголовная ответственность за употребление, хранение, распространение наркотиков, наркотических и психотропных веществ».                                                                                                           | Ежеквартально                                                                                                                                |
| 4. Развитие творческого мышления                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                              |
| 4.1. Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                             | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>– формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>– развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>– правомерное поведение болельщиков;<br>– расширение общего кругозора спортсменов. | В течение года                                                                                                                               |



# ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Таблица 10

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Мероприятие                      | Форма мероприятия                                           | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                            |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                | 2                                                           | 3                | 4                                                                                                                                                                                                 |
| Этап начальной подготовки        |                                                             |                  |                                                                                                                                                                                                   |
| 1. Весёлые старты «Честная игра» | Весёлые старты<br>Практическое учебно-тренировочное занятие | Октябрь          | В соответствии с Программой мероприятия <sup>15</sup> . Мероприятие проводится для обучающихся на этапе начальной подготовки первого года. Фото/видео отчет о проведённом мероприятии обязателен. |

## 15 Программа мероприятия «Весёлые старты»

Целевая аудитория: обучающиеся этапа начальной подготовки первого года

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации: проведение интерактивных учебно-тренировочных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА на темы:  
– равенство и справедливость;  
– роль правил в спорте;  
– ценности спорта.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada\\_complete\\_pack\\_ru.pdf](https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada_complete_pack_ru.pdf) «Sport values in every classroom» [https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada\\_complete\\_pack\\_ru.pdf](https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada_complete_pack_ru.pdf))

### 1. Равенство и справедливость

#### 1.1. 1-й вариант

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы:

Кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

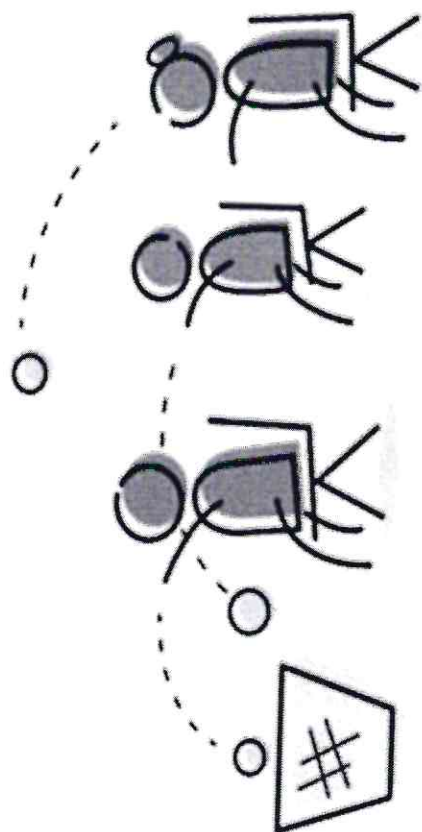


Рисунок 1 – Выполнение задания «Равенство и справедливость»

### 1.2. 2-й вариант

Правила: участники делятся на две команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка, баскетбольный мяч и волейбольный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующему игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы:

Какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

### 1.3. Эстафета проводится с одинаковым инвентарем.

### 2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны площадки. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Вопросы:

Как бы вы могли улучшить данную игру?

Какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?



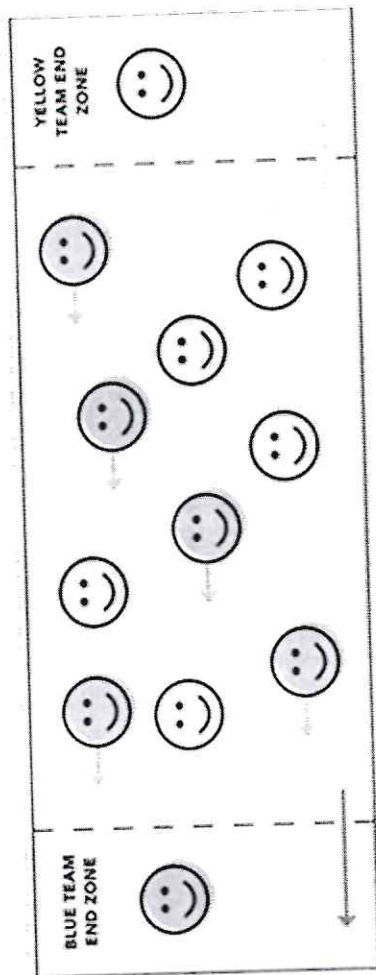


Рисунок 2 – Выполнение задания «Роль правил в спорте»

### 3. Ценности спорта

Распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, расписание дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10 – 12 человек. Участникам необходимо побеждать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Вопросы:

Что не относится к ценностям спорта?

Почему допинг является негативным явлением в спорте?

### 4. Финальная игра

Распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» или «БАСКЕТБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»

Правила: ведущий раздает участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек – 1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ» или «БАСКЕТБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу). Цель: объединить участников обеих команд по девизом «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ» или «БАСКЕТБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»

| 1                                                                                                                   | 2                     | 3                                                     | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                                                                           |                       |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»                                                            | Теоретическое занятие | Ноябрь                                                | <p>Подготовить презентацию. К каким выводам должны прийти обучающиеся после теоретического занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– допинг – это обман;</li> <li>– необходимо знать и соблюдать правила для того, чтобы игра была честной;</li> <li>– необходимо уважать себя и соперников;</li> <li>– необходимо заботиться о своем здоровье;</li> <li>– игра должна приносить удовольствие.</li> </ul> <p>Занятие можно проводить в дистанционном формате. Фото/видео отчет о проведённом мероприятии обязателен.</p> |
| 3. Домашнее задание «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список». Проверка лекарственных препаратов» | Домашнее задание      | 1 раз в месяц в период с декабря по июнь включительно | <p>Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет 1 – 3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).</p> <p>Сервис по проверке на сайте «РУСАДА»:<br/> <a href="https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/?ysclid=lc0j76hyz173029196">https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/?ysclid=lc0j76hyz173029196</a></p>                                                                                     |



| 1                                                                                                                                                                             | 2                                                                                | 3                         | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                               |                                                                                  | Этап начальной подготовки |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 4. Образовательный онлайн-курс «Ценности спорта»                                                                                                                              | Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование | 1 раз в год               | <p>Работа с курсом осуществляется совместно с родителем/законным представителем. Учетная запись обучающегося в возрасте от 7 лет до 13 лет (включительно) на сайте «РУСАДА» оформляется через профиль, оформленный на родителя/законного представителя.</p> <p>Курс состоит из 6 разделов, 15 слайдов, включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений. Все материалы доступны с аудиодорожкой. Ссылка на курс на сайте «РУСАДА»: <a href="https://course.rusada.ru/course/2">https://course.rusada.ru/course/2</a>. По завершении курса необходимо получить сертификат.</p> <p>Образовательный курс «Ценности спорта» проходят обучающиеся в возрасте от 7 до 13 лет (включительно)</p> <p>Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> |
| 5. Антидопинговая викторина «Играй честно»                                                                                                                                    | Антидопинговая викторина                                                         | Апрель                    | Занятие можно проводить в дистанционном формате. Фото/видео отчет о проведенном мероприятии обязателен.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6. Ознакомление родителей / законных представителей с антидопинговыми правилами под роспись при подписании договора на оказание услуг по спортивной подготовке по виду спорта |                                                                                  | При подписании договора   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| 1                                                                                             | 2                                            | 3                   | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                                                     |                                              |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7. «Роль родителей / законных представителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Родительское собрание<br>Беседа с родителями | Сентябрь<br>Октябрь | <p>Возможно проведение в дистанционном формате с показом презентации. Рассматриваемые темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»;</li> <li>– определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;</li> <li>– виды нарушений антидопинговых правил;</li> <li>– роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры спортсмена;</li> <li>– роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил;</li> <li>– проблема допинга вне профессионального спорта;</li> <li>– группы риска;</li> <li>– последствия допинга;</li> <li>– сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;</li> <li>– знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом <a href="https://rusada.ru/education/materials/">rusada.ru/education/materials/</a></li> </ul> <p>Использовать памятки для родителей/законных представителей Памятки (<a href="https://rusada.ru">rusada.ru</a>) <a href="https://www.rusada.ru/education/materials/">https://www.rusada.ru/education/materials/</a></p> <p>Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА <a href="https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/?ysclid=lc10j76hvyz173029196">https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/?ysclid=lc10j76hvyz173029196</a></p> <p>Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.</p> |
| 8. «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»                             | Семинар для тренеров                         | Март                | <p>Занятие можно проводить в дистанционном формате.</p> <p>Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



| 1                                                                             | 2                                                                                | 3           | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                               |                                                                                  |             | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 9. Антидопинговая викторина «Играй честно»                                    | Теоретическое занятие                                                            | Январь      | Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10. Беседа «Что такое допинг? Истоки и последствия»                           | Беседа                                                                           | Сентябрь    | Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 11. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»              | Теоретическое занятие                                                            | Октябрь     | Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 12. Исследовательский проект «Допинг как глобальная проблема мирового спорта» | Деловая игра, тренинг                                                            | Июль        | Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 13. Образовательный онлайн-курс «Ценности спорта»                             | Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование | 1 раз в год | Учетная запись обучающегося в возрасте от 7 лет до 13 лет (включительно) на сайте «РУСАДА» оформляется через профиль, оформленный на родителя/законного представителя. Курс состоит из 6 разделов, 15 слайдов, включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений. Все материалы доступны с аудиодорожкой. Ссылка на курс на сайте «РУСАДА»: <a href="https://course.rusada.ru/course/2">https://course.rusada.ru/course/2</a> . По завершении курса необходимо получить сертификат. Образовательный курс «Ценности спорта» проходят обучающиеся в возрасте от 7 до 13 лет (включительно). Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |

| 1                                                                                                                                                                                    | 2                                                                                | 3                       | 4                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                                                                                                            |                                                                                  |                         |                                                                                                                                                                                                                              |
| 14. Образовательный онлайн-курс «Антидопинг»                                                                                                                                         | Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование | 1 раз в год             | Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения спортсменами от 14 лет. По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 15. Ознакомление родителей / законных представителей с антидопинговыми правилами под роспись при подписании договора на оказание услуг по спортивной подготовке по виду спорта       |                                                                                  | При подписании договора |                                                                                                                                                                                                                              |
| 16. Ознакомление обучающихся, достигших возраста 14-ти лет с антидопинговыми правилами под роспись при подписании договора на оказание услуг по спортивной подготовке по виду спорта |                                                                                  | При подписании договора |                                                                                                                                                                                                                              |



| 1 | 2 | 3 | 4                                                                                                                                                                                  |
|---|---|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                                                                                                          |
|   |   |   | Возможно проведение в дистанционном формате с показом презентаций.                                                                                                                 |
|   |   |   | Рассматриваемые темы:                                                                                                                                                              |
|   |   |   | Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»;                                                                                                                       |
|   |   |   | – определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;                                                                                                                 |
|   |   |   | – определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;                                                                                                                 |
|   |   |   | – документы, регламентирующие антидопинговую деятельность;                                                                                                                         |
|   |   |   | – виды нарушений антидопинговых правил;                                                                                                                                            |
|   |   |   | – ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;                                                                                            |
|   |   |   | – роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры спортсмена;                                                                                                       |
|   |   |   | – роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил;                                                                                                           |
|   |   |   | – проблема допинга вне профессионального спорта;                                                                                                                                   |
|   |   |   | – группы риска;                                                                                                                                                                    |
|   |   |   | – последствия допинга;                                                                                                                                                             |
|   |   |   | – сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;                                                                                        |
|   |   |   | – правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ);                                                                                                               |
|   |   |   | – процедура допинг-контроля;                                                                                                                                                       |
|   |   |   | – образовательные программы для спортсменов, состоящих в пулах тестирования;                                                                                                       |
|   |   |   | – пулы тестирования и система ADAMS;                                                                                                                                               |
|   |   |   | – запрещенное сотрудничество%                                                                                                                                                      |
|   |   |   | – знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом rusada.triagonal.net                                                                                               |
|   |   |   | Использовать памятки для родителей/законных представителей Памятки (rusada.ru) <a href="https://www.rusada.ru/education/materials/">https://www.rusada.ru/education/materials/</a> |
|   |   |   | Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.                                                              |

| 1                                                                                                  | 2                                                                                | 3           | 4                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                          |                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 18. «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»                                 | Семинар для тренеров                                                             | Март        | Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.                                                                                    |
| 19. Образовательный онлайн-курс «Антидопинг»                                                       | Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование | 1 раз в год | Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения тренерами-преподавателями, тренерами и специалистами По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства                |                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 20. Ознакомление обучающихся, достигших возраста 14-ти лет с антидопинговыми правилами под роспись |                                                                                  | Сентябрь    | Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.                                                                                    |
| 21. Ознакомление обучающихся, достигших возраста 14-ти лет с антидопинговыми правилами под роспись |                                                                                  | Сентябрь    | Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.                                                                                    |



| 1                                                                         | 2                                                                                | 3           | 4                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства                             |                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                              |
| 22. Диспут «Допинг – угроза здоровью и карьере спортсмена»                | Диспут                                                                           | Январь      | Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.                                                       |
| 23. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»          | Теоретическое занятие                                                            | Октябрь     | Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.                                                       |
| 24. Теоретическое занятие Процедура допинг-контроля                       | Теоретическое занятие                                                            | Июнь        | Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.                                                       |
| 25. Беседа «Допинг: история и современность», «Причины борьбы с допингом» | Беседа                                                                           | Июль        | Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.                                                       |
| 26. «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»        | Семинар для тренеров                                                             | Март        | Занятие можно проводить в дистанционном формате. Независимо от формата проведения родительского необходимо предоставить краткий описательный отчет и 2 – 3 фотографии.                                                       |
| 27. Образовательный онлайн-курс «Антидопинг»                              | Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование | 1 раз в год | Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения спортсменами от 14 лет. По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |

| 1                                            | 2                                                                                   | 3           | 4                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              | Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства |             |                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 28. Образовательный онлайн-курс «Антидопинг» | Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование    | 1 раз в год | Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения тренерами преподавателями, тренерами и специалистами По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |



# ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 11

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

| № п/п                                                        | Задачи                                                                              | Практические мероприятия / Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Сроки проведения                                                               |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                            | 2                                                                                   | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4                                                                              |
| 1. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                |
| 1.1.                                                         | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках | <ul style="list-style-type: none"> <li>– ассистирование тренеру-преподавателю при проведении учебно-тренировочных занятий, иных мероприятий с демонстрацией выполнения элементов упражнений и техники вида спорта на учебно-тренировочных занятиях и в тренажерном зале (на тренажерных устройствах);</li> <li>– освоение умений организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту;</li> <li>– демонстрация обучающимся техники выполнения упражнений вида спорта;</li> <li>– самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного по заданию тренера-преподавателя;</li> <li>– ассистирование при обучении основным техническим элементам и приемам обучающихся этапа начальной подготовки;</li> <li>– ассистирование при обучении обучающихся этапа начальной подготовки безопасному использованию спортивного оборудования, инвентаря и экипировки. Демонстрация техники безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки;</li> <li>– ассистирование при выявлении ошибок в технике выполнения двигательного действия и их разъяснение;</li> <li>– самостоятельное выявление ошибок при выполнении технических приемов игры в баскетбол;</li> <li>– контроль посещения обучающимися занятий по виду спорта;</li> </ul> | <p>Весь в период</p> <p>В процессе проведения учебно-тренировочных занятий</p> |

| 1                                                                                      | 2                                                                                   | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                           |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |
| 1.1.                                                                                   | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках | <ul style="list-style-type: none"> <li>– ассистирование и помощь при проведении тестирования;</li> <li>– ведение дневника самоконтроля.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Весь в период</p> <p>В процессе проведения учебно-тренировочных занятий</p>                                                       |
| 1.2.                                                                                   | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий                         | – организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя, инструктора-методиста, инструктора по спорту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | В соответствии с календарным планом воспитательной работы                                                                            |
| 1.3.                                                                                   | Подготовка судей, судей-секретарей по баскетболу на колясках                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение правил вида спорта и терминологии;</li> <li>– правила игры в баскетбол;</li> <li>– жесты судей;</li> <li>– приобретение навыков судейства в качества помощника судьи, секретаря;</li> <li>– секретарь и помощник секретаря: обязанности, протокол игры;</li> <li>– секундометрист: обязанности;</li> <li>– теоретические основы судейства, механика судейства, общие принципы.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Весь в период</p> <p>В процессе проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований</p> <p>В соответствии с планом-графиком</p> |
| 2. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |
| 2.1.                                                                                   | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу на колясках | <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельное проведение подготовительной, заключительной части учебно-тренировочного по заданию. тренера-преподавателя;</li> <li>– составление комплексов упражнений для развития физических качеств под контролем тренера-преподавателя;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– подбор упражнений для совершенствования техники под контролем тренера-преподавателя;</li> <li>– обучение основным техническим элементам и приемам;</li> <li>– контроль посещения обучающимися занятий по виду спорта, формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– ассистирование и помощь при проведении тестирования;</li> <li>– ведение дневника самоконтроля.</li> </ul> | <p>Весь в период</p> <p>В процессе проведения учебно-тренировочных занятий</p>                                                       |



| 1                                                                                      | 2                                                                                                    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2.2.                                                                                   | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований по баскетболу на колясках | <ul style="list-style-type: none"> <li>– организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя, инструктора-методиста, инструктора по спорту;</li> <li>– составление положения о соревнованиях.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>В соответствии с календарным планом воспитательной работы</p> <p>В соответствии с планом-графиком</p>                                                                                                                                                                              |
| 2.3.                                                                                   | Подготовка судей, судей-секретарей по баскетболу на колясках                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение правил вида спорта и терминологии;</li> <li>– правила игры в баскетбол на колясках;</li> <li>– жесты судей;</li> <li>– судьи, судьи-секретари, комиссар;</li> <li>– оператор таймера для броска: обязанности;</li> <li>– теоретические основы судейства;</li> <li>– приобретение навыков судейства в качества помощника судьи, секретаря;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства соревнований;</li> <li>– участие в судействе соревнований для групп начальной подготовки.</li> </ul> | <p>Весь в период</p> <p>В процессе проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований</p> <p>В соответствии с планом-графиком</p> <p>В течение года в соответствии с Единым календарным планом физических, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы</p> |

ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПО ЭТАПАМ И ГОДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 12

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки

| Мероприятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Сроки проведения                                   | Ответственный                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                                                  | 3                                                                                                                                |
| 1. Этап начальной подготовки до года                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                    |                                                                                                                                  |
| 1.1. Первичное (для будущих обучающихся) углубленное медицинское обследование (далее – УМО)                                                                                                                                                                                                                                           | 1 раз в год                                        | ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ<br>Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»<br>Тренер-преподаватель |
| 1.2. Применение педагогических, психологических, психолого-педагогических, общих гигиенических и медицинских средств с учетом особенностей психофизического развития обучающихся с созданием специальных условий в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии (для обучающихся в возрасте до 18 лет) 161718. | В процессе проведения учебно-тренировочных занятий | Тренер-преподаватель                                                                                                             |

16 Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 07.09.2022, регистрационный № 69983)

17 Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.09.2013 № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23.10.2013, регистрационный № 30242)

18

Общая схема восстановительных мероприятий с использованием различных групп средств





| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2                                                                                                                                                                       | 3                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Этап начальной подготовки до года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на растяжение мышц, увеличение подвижности в суставах;</li> <li>- разминка;</li> <li>- чередование тренировочных дней и дней отдыха;</li> <li>- чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности;</li> <li>- постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных занятий;</li> <li>- проведение занятий в игровой форме;</li> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- активный отдых;</li> <li>- соблюдение правил личной гигиены;</li> <li>- профилактика электромагнитной болезни;</li> <li>- закаливание: душ тёплый/прохладный; душ теплый/умеренно холодный, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе;</li> <li>- плавание;</li> <li>- ванна пресная гигиеническая;</li> <li>- своевременная санация очагов хронической инфекции;</li> <li>- строгое соблюдение режима дня;</li> <li>- исключение вредных привычек;</li> <li>- поддержание оптимального состояния детоксикационных систем организма (кожа, система внешнего дыхания, желудочно-кишечный тракт, гепатобилиарная система, система мочевого выделения);</li> <li>- продолжительность сна 8 – 10 часов;</li> </ul> | <p>В процессе проведения учебно-тренировочных занятий</p><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><p>Индивидуально по показаниям по результатам врачебных наблюдений</p> | <p>Тренер-преподаватель</p><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><p>Медицинский персонал ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»</p> |

| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2                                                  | 3                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Этап начальной подготовки до года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                    |                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение требований, предъявляемых к питанию (с учетом возраста, пола, стажа занятий, спортивной специализации, уровня квалификации, условий проведения учебно-тренировочных занятий, времени года и т.п.);</li> <li>– создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;</li> <li>– соблюдение питьевого режима (с обязательным учетом характера нагрузок, условий проведения учебно-тренировочных занятий, времени года и т.п.).</li> </ul> | В процессе проведения учебно-тренировочных занятий | Тренер-преподаватель совместно с медицинским персоналом ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»                                                                    |
| 2. Этап начальной подготовки свыше года                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                    |                                                                                                                                                                       |
| 2.1. Ежегодное УМО с целью решения вопроса о допуске / недопуске / условном допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям <sup>19</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 раз в год                                        | ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ<br>Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»<br>Тренер-преподаватель                                      |
| 2.2. Применение педагогических, психологических, психолого-педагогических, общих гигиенических, медицинских средств, указанных в пункте 1.2 настоящей таблицы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | В процессе проведения учебно-тренировочных занятий | Тренер-преподаватель совместно с медицинским персоналом ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»<br>Медицинский персонал ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» |

<sup>19</sup> В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554)



| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2                                                                                                                                                                      | 3                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трёх лет                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                  |
| 3.1. Ежегодное УМО с целью решения вопроса о допуске / недопуске / условном допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям <sup>19</sup>                                                                                                                                                                                                           | 2 раза в год                                                                                                                                                           | ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ<br>Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»<br>Тренер-преподаватель |
| 3.2. Дополнительно с учетом положений пункта 1.2. настоящей таблицы применяются:<br>– переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;<br>– систематическое восстановление функционального состояния мышечной системы путем использования всех видов массажа;<br>– витаминизации;<br>– физиотерапия;<br>– русская парная баня, финская баня (сауна). | В процессе проведения учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности, учебно-тренировочных сборов и иных мероприятий / индивидуально по назначениям врача | Тренер-преподаватель совместно с медицинским персоналом ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»                               |
| 4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трёх лет                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                  |
| 4.1. Ежегодное УМО с целью решения вопроса о допуске / недопуске / условном допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям <sup>19</sup>                                                                                                                                                                                                           | 2 раза в год                                                                                                                                                           | ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ<br>Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»<br>Тренер-преподаватель |
| 4.2. Дополнительно с учетом положений пунктов 1.2., 3.2 настоящей таблицы применяются:<br>– психорегуляция мобилизующей направленности;<br>– психорегулирующая тренировка;<br>– психорегуляция реституционной направленности;<br>– витаминизации;<br>– физиотерапия;                                                                                        | В процессе проведения учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, соревновательной деятельности и иных мероприятий / индивидуально по назначениям врача | Тренер-преподаватель<br>Психолог<br>Врач по спортивной медицине<br>ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»                    |

| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2                                                                                                                                                                  | 3                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                  |
| 5.1. Ежегодное УМО с целью решения вопроса о допуске / недопуске / условном допуске к тренировкам и соревнованиям <sup>19</sup>                                                                                                                                                                                                                                                  | 2 раза в год                                                                                                                                                       | ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ<br>Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»<br>Тренер-преподаватель |
| 5.2. Непосредственный предсоревновательный скрининг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Индивидуально по показаниям                                                                                                                                        | ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ<br>Врач по спортивной медицине<br>ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»                                 |
| 5.3. Персонализация питания спортсменов.<br>Специализированное питание для повышения результативности<br>Специализированные продукты питания спортсменов для профилактики заболеваний                                                                                                                                                                                            | В период проведения учебно-тренировочных сборов, соревновательной деятельности / индивидуально по назначениям врача                                                | Врач по спортивной медицине<br>ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»                                                        |
| 5.4. Дополнительно с учетом положений, указанных в пунктах 1.2., 3.2., 4.2. настоящей таблицы, применяются<br>– души, ванны, парные, сауны, плавание (совмещение физических нагрузок с терапевтическим воздействием воды)                                                                                                                                                        | В период учебно-тренировочных занятий, проведения учебно-тренировочных сборов, соревновательной деятельности / индивидуально по назначению врача                   | Врач по спортивной медицине<br>ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»                                                        |
| 5. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                  |
| – отдельные методы крио и вакуумной терапии: криотерапии, ледяные ванны, вакуумный массаж, аппаратный вакуумный массаж, вакуум-градиентная терапия, интервальная вакуумная терапия;<br>– электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионотерапия; электросветопроцедуры: токи Бернара, соллюкс, УФО, электростимуляция. | В период учебно-тренировочных занятий, проведения учебно-тренировочных сборов, соревновательной деятельности, иных мероприятий / индивидуально по назначению врача | Врач по спортивной медицине<br>ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»                                                        |



| 1                                                                                                                                                                                                                                              | 2                     | 3                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Для всех этапов спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                       |                       |                                                                                                                                                                  |
| 6.1. Дополнительное (после перенесенных заболеваний, травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренеров-преподавателей, обучающихся и т.п.) медицинское обследование                                                               | По мере необходимости | ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ<br>Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»<br>Тренер-преподаватель                                 |
| 6.2. Проведение срочного (оперативного) и текущего врачебно-педагогического контроля за обучающимися                                                                                                                                           | Постоянно             | Тренер-преподаватель<br>Врач по спортивной медицине<br>Медицинский персонал<br>ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»<br>совместно с тренером-преподавателем |
| 6.3. Диагностика и профилактика нефункционального перенапряжения / синдрома перетренированности и других нарушений состояния здоровья с учётом специфики вида спорта, возраста, пола, уровня квалификации и многоплановых факторов риска       | Постоянно             | Врач по спортивной медицине<br>ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»<br>совместно с тренером-преподавателем                                                 |
| 6.4. Диагностика и профилактика нарушений состояний здоровья спортсменов при проведении учебно-тренировочного процесса в условиях дополнительных факторов риска (среднегорье, высокогорье, высокие и низкие температуры, смена часовых поясов) | По мере необходимости | Врач по спортивной медицине<br>ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»<br>совместно с тренером-преподавателем                                                 |
| 6.5. Рекомендации по организации питания и питьевого режима с учетом специфики баскетбола на колясках                                                                                                                                          | Постоянно             | Врач по спортивной медицине<br>ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»<br>совместно с тренером-преподавателем                                                 |
| 6.6. Организация и проведение лечебно-профилактических мероприятий по восстановлению и повышению работоспособности и реабилитации после перенесенных травм и заболеваний                                                                       | По мере необходимости | Врач по спортивной медицине<br>ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»<br>совместно с тренером-преподавателем                                                 |

| 1                                                                                                                         | 2         | 3                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Для всех этапов спортивной подготовки                                                                                  |           |                                                                                                                  |
| 6.7. Учебно-воспитательная работа с обучающимися, родителями / законными представителями                                  | Постоянно | Врач по спортивной медицине<br>ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»<br>совместно с тренером-преподавателем |
| 6.8. Информационно-образовательная работа с тренерами-преподавателями, инструкторами по спорту, инструкторами-методистами | Постоянно | Врач по спортивной медицине<br>ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия»                                        |

Особенности применения педагогических средств восстановления спортивной работоспособности

Таблица 13

| Параметры восстановления | Средства восстановления                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                        | 2                                                                                                                                                                                                                           | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                          | Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия в соответствии с функциональными возможностями организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств, введение специальных восстановительных периодов | Волнообразность и вариативность нагрузки в течение проведения учебно-тренировочного занятия, широкое использование специфических и неспецифических серий отдельных упражнений, использование тренажеров, использование специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления | Построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых тренировочных средств для эффективного устранения явления утомления (локального, глобального), полноценная подготовительная (разминка) и заключительная части учебно-тренировочного занятия |
| Уровни восстановления    | Основной                                                                                                                                                                                                                    | Текущий                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Оперативный                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Время применения         | В мезоциклах и микроциклах, от одного микроцикла к другому микроциклу                                                                                                                                                       | В процессе отдельного занятия или после него                                                                                                                                                                                                                                                        | В сериях или отдельных упражнениях в каждом учебно-тренировочном занятии                                                                                                                                                                                                     |
| Воздействие              | Модели мезоцикла и микроцикла                                                                                                                                                                                               | Модель учебно-тренировочного занятия в различных режимах нагрузки с отдыхом                                                                                                                                                                                                                         | Модель серии упражнений в учебно-тренировочном занятии в различных режимах нагрузки с отдыхом                                                                                                                                                                                |
| Направленность           | На основные функциональные системы организма, обеспечивающие развитие, повышение и восстановление спортивной работоспособности                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |



# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ИСПЫТАНИЙ) ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

## 1. Методика проведения контрольных упражнений (испытаний) для оценки общей физической и специальной физической подготовки (I, II, III функциональные группы)<sup>20</sup>

### 1.1. Прокат «змейкой» на колясках между 5 (пятью) / 10 (десятью) вешками (за минимальное время)

Упражнение выполняется в спортивном зале. На дистанции 28 м (от одной лицевой линии баскетбольной площадки до противоположной лицевой линии баскетбольной площадки) устанавливаются 5 вешек, первая вешка на расстоянии 5 м от линии старта, вторая вешка на расстоянии 5 м от первой вешки, каждая последующая вешка устанавливается с одинаковыми интервалами 5 м друг от друга.

Испытуемый располагается за лицевой линией баскетбольной площадки. По сигналу «Марш!» испытуемый преодолевает дистанцию, последовательно двигаясь на коляске (с изменением направления – «змейкой») между вешками до противоположной лицевой линии, пытаясь выполнить упражнение за минимальное время.

Если необходимо выполнить прокат между 10 (десятью) вешками, то испытуемый, достигнув противоположной лицевой линии, разворачивается и повторяет прохождение дистанции в обратном направлении аналогичным способом, пытаясь выполнить упражнение за минимальное время.

Оценивается возможность выполнения контрольного упражнения за минимальное время.

### 1.2. Бег на колясках 200 м (за минимальное время). Бег на колясках 100 м. Бег на колясках 400 м. Бег на колясках 800 м

Передвижение в коляске выполняется по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22 +/- 0,1 м. Уклон дорожки в направлении передвижения не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Участники располагаются за 3 метра до стартовой линии.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» участники начинают движение.

При передвижении участникам запрещается на коляске заезжать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами или прямой отрезок пути от 200 до 400 метров, что позволит видеть всех участников и при необходимости вовремя оказать медицинскую помощь.

Для обеспечения выполнения испытания участником допускается помощник (волонтер). Одновременно стартуют не более 4 (четырёх) человек.

Ошибки, в результате которых контрольное упражнение не засчитывается:

- участник во время передвижения уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- остановка участника на дистанции до финиша;
- участник начал выполнение испытания без команды.

<sup>20</sup> Учитывается физическое состояние обучающихся. Обучающиеся выполняют контрольные упражнения с учетом состояния своих физических возможностей

На этапе начальной подготовке в контрольном упражнении «Бег на колясках 200 м (за минимальное время)» оценивается возможность преодоления дистанции 200 м за минимальное время.

### 1.3. Жим гантелей весом 1 кг

Участник принимает исходное положение – лёжа на спине. Затылок, грудной отдел спины, ягодицы на полу. Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах и разведены на ширину плеч. При необходимости ассистент оказывает помощь, фиксирует ноги. Гантели в каждой руке. Руки испытуемого вытянуты вертикально вверх, прямые перед собой, хват гантелей верхний, ладони развернуты (смотрят) вперед, гантели сведены вместе. (рисунок 1 А). По команде «Марш» развести локти в стороны и опустить их на пол (рисунок 1 Б). Затем – выпрямляя руки над грудной клеткой, поднять гантели вверх, сводя гантели вместе (рисунок 1А). Засчитывается/оценивается количество правильно выполненных циклов, состоящих из разведения локтей – опускания их на пол и выпрямления рук с гантелями вверх (рисунок 2), фиксируемых счетом вслух.

Упражнение выполняется с помощником, который подаёт гантели и страхует действия испытуемого при выполнении контрольного упражнения.

Ошибки, в результате которых контрольное упражнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- участник не полностью выпрямляет руки вверх, не водит гантели вместе;
- участник начал выполнение испытания без команды.

На рисунках 1 А, 1 Б, 2 приведена техника выполнения контрольного упражнения «Жим гантелей 1 кг».

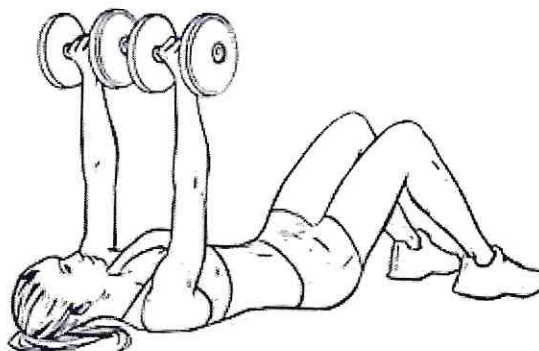


Рисунок 1 А – Техника выполнения упражнения «Жим гантелей 1 кг»

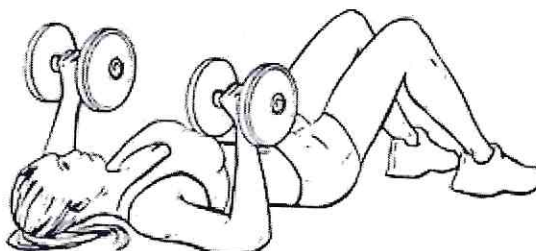


Рисунок 1 Б – Техника выполнения упражнения «Жим гантелей 1 кг»



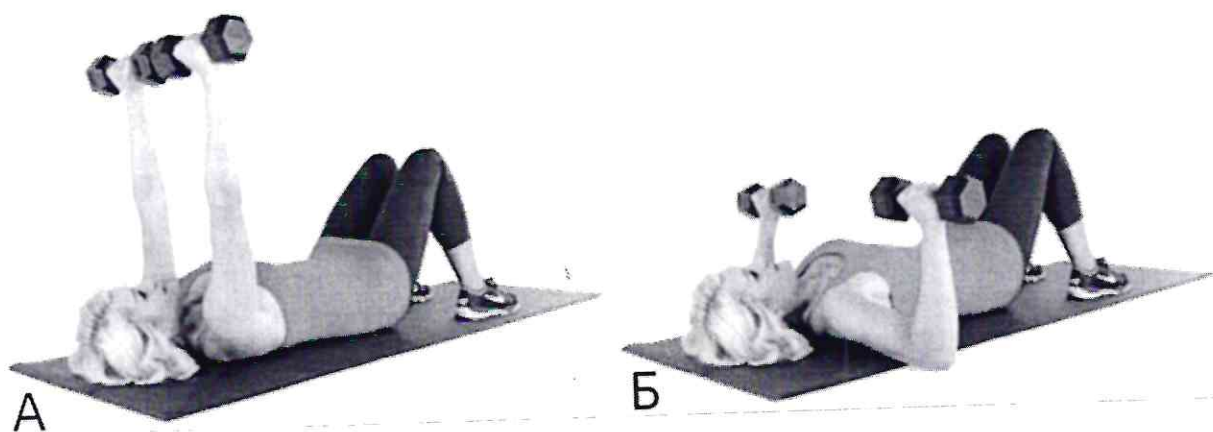


Рисунок 2 – Техника выполнения упражнения «Жим гантелей 1 кг»

#### 1.4. Подъём в упор на руках (самостоятельно)

Исходное положение – сидя в коляске. Опираясь на обод, колесо коляски, испытуемый приподнимается на руках, оторвав от коляски ягодицы – разгибает руки в локтевых суставах – выходит в упор на руках.

Контрольное упражнение выполняется испытуемым самостоятельно. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из поочередной смены исходного положения и положения упора на руках, фиксируемых счетом вслух.

На этапе начальной подготовке в контрольном упражнении «Подъём из положения сидя в упор на руках (самостоятельно)» оценивается возможность выполнения максимального количества раз.

#### 1.5. Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации, на максимальное расстояние)

Участники выполняют метание теннисного мяча на стадионе, или любой ровной площадке, или в спортивном зале в сектор или коридор шириной 10 м. Длина сектора или коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Исходное положение – сидя в коляске. Испытуемый выполняет метание правой и левой рукой поочередно с места с обозначенной линии любым удобным способом.

В контрольном упражнении «Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации, на максимальное расстояние)» оценивается возможность выполнения упражнения.

#### 1.6. Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)

Тестирование проводится в спортивном зале или на универсальной спортивной площадке. Бросок баскетбольного мяча выполняется испытуемым из положения сидя в коляске. Испытуемый находится на обозначенной линии, держит баскетбольный мяч двумя над головой. Делается замах за голову или замах на возможную амплитуду, и выполняется бросок баскетбольного мяча вперед на максимальное расстояние.

В контрольном упражнении «Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)» оценивается возможность выполнения упражнения.

#### 1.7. Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы

Тестирование проводится в спортивном зале или на универсальной спортивной площадке. Бросок медицинбола выполняется испытуемым из положения сидя на коляске. Испытуемый находится на обозначенной линии. На площадке находится лента рулетки. Испытуемый держит медицинбол двумя над головой. Делается замах за голову или замах на возможную амплитуду, и выполняется бросок медицинбола вперед на максимальное расстояние.

Оценивается расстояние от линии, на которой находится испытуемый в коляске, до точки ближнего касания медицинболом поверхности площадки.

1.8. Бросок медицинбола весом 1 кг правой и левой рукой вперед (на максимальное расстояние). Бросок медицинбола весом 2 кг правой и левой рукой вперед (на максимальное расстояние)

Тестирование проводится в спортивном зале или на универсальной спортивной площадке. Бросок медицинбола выполняется испытуемым из положения сидя в коляске. Испытуемый находится на обозначенной линии, держит медицинбол и выполняет бросок медицинбола от груди одной рукой на максимальное расстояние. Упражнение выполняет поочередно и правой, и левой рукой.

Оценивается количество выполненных бросков медицинбола каждой рукой.

#### 1.9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование проводится в спортивном зале или на универсальной спортивной площадке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения:

А: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и нижние конечности (нижние конечности с протезом / протезами) (руки, ноги – 4 точки опоры). Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами 15 – 20 см, взгляд направлен вперед.

Б: находясь в коляске, упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Ассистент оказывает страховку (придерживает коляску) при выполнении испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух.

Сгибание рук выполняется под прямым углом (90°), образуемых плечом и предплечьем, до касания грудью пола, разгибая руки необходимо полностью выпрямить их в локтевых суставах, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его, продолжить выполнение упражнения. Упражнение выполняется непрерывно в среднем темпе, в пределах одного раза в секунду.

В случае нарушения техники выполнения упражнения повторяется счёт правильного выполненного двигательного действия. После второго нарушения тестирование заканчивается, и фиксируется количество правильно выполненных движений.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации в локтевых суставах после разгибания (руки выпрямляются не полностью);
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- таз провисает и не поднимается вместе с туловищем (вид, плывущего «брассом»);
- испытуемый долго находится в положении упор лёжа, пытаясь дать себе передышку;
- разновременное разгибание рук.

На рисунках 3 А и 3 Б продемонстрировано выполнение контрольного упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» из различных исходных положений.



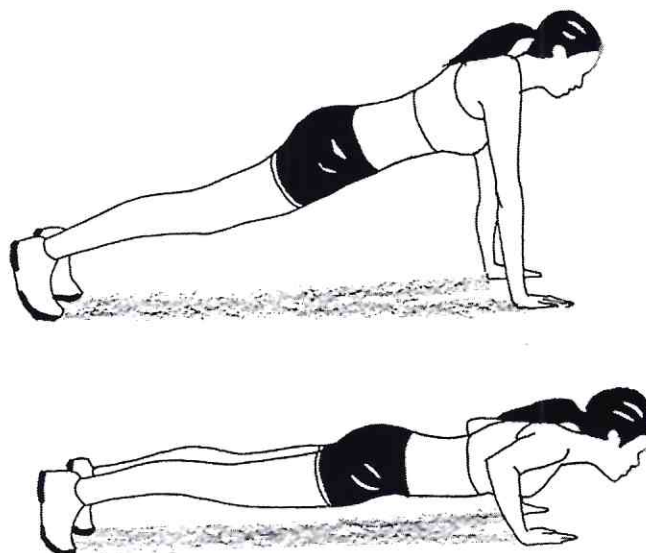


Рисунок 3 А – Техника выполнения упражнения  
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»



Рисунок 3 Б – Техника выполнения упражнения  
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

## 2. Методика проведения контрольных упражнений для оценки технической подготовки<sup>21</sup>

2.1. Ведение мяча 50 м, бросок мяча в корзину из разных положений на площадке с учётом техники выполнения

Упражнение выполняется в спортивном зале.

Испытуемый, находясь в коляске с баскетбольным мячом, располагается за лицевой линией баскетбольной площадки. По сигналу «Марш!» испытуемый начинает с ведением мяча двигаться до противоположной лицевой линии баскетбольной площадки, на которой разворачивается и движется в обратном направлении к линии штрафного броска, расположенной на противоположной стороне площадки. Далее испытуемый выполняет бросок по кольцу с правой стороны, находясь внутри ограниченной зоны (3-х (трёх) секундной зоны), затем испытуемый подбирает мяч, движется к кольцу и выполняет второй бросок по кольцу с левой стороны, находясь внутри ограниченной зоны (3-х (трёх) секундной зоны). Испытуемый должен соблюдать требования, установленные правилами игры в баскетбол на колясках, к ведению мяча.

<sup>21</sup> Обучающиеся выполняют контрольные упражнения с учетом состояния своих физических возможностей

Оценивается возможность выполнения упражнения с соблюдением правил игры в баскетбол на колясках.

## 2.2. Штрафные броски

Обучающийся выполняет 7 серий по 3 штрафных броска – 21 штрафной бросок. Мяч подает ассистент.

Обучающийся, выполняющий штрафной бросок, должен:

- занять положение за линией штрафного броска и внутри полукруга;
- не касаться линии штрафного броска и не входить в ограниченную зону до тех пор, пока мяч не попадет в корзину или не коснется кольца;
- выпустить мяч из рук в течение 5 секунд с того момента, когда он передан ассистентом в его распоряжение.

В случае нарушения указанных требований попадание не засчитывается. Учитывается количество попаданий.

## 2.3. Передачи мяча за 30 секунд

Обучающийся в коляске располагается в 2 (двух) метрах от стены и по команде «Марш!» в течение 30 секунд выполняет передачи мяча в стену двумя руками от груди или любым доступным ему способом. По команде «Стой!» выполнение контрольного упражнения заканчивается. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 секунд.

## 2.4. Броски с точек (дистанционные броски)

Обучающийся выполняет 2 серии по 10 бросков с 5 (пяти) определенных точек за фиксированное время. Лимит времени – 4 минуты.

Если обучающийся не укладывается в установленное время, то выполнение упражнения прекращается. В местах бросков устанавливаются стойки с двумя баскетбольными мячами или находится ассистент, партнер с двумя мячами.

Места бросков размечаются конусами (фишками) на площадке следующим образом:

- точка 1 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходящей через проекцию центра кольца;
- точка 2 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом  $45^\circ$  к проекции щита;
- точки 3 – на линии, проходящей проекцию центра кольца под углом  $90^\circ$  к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 4 и 5 – симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек от проекции центра кольца – 3 (три) метра.

Обучающийся в коляске последовательно выполняет по 2 (два) броска с каждой точки в строгой последовательности: первая серия бросков с точек 1, 2, 3, 4, 5, затем вторая серия с точек 5, 4, 3, 2, 1.

Исходное положение – сидя в коляске у точки 1. Обучающийся выполняет 2 броска с точки 1, затем двигается к точке 2, где последовательно берет мячи со стойки (или ему подают мяч) для выполнения следующих двух бросков и т.д.

На выполнение упражнения предоставляется одна попытка.

Учитывается количество попаданий.



ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛУ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА

Таблица 14

Тест для оценки результатов освоения программы по разделу «Теоретическая подготовка»

для этапа начальной подготовки первого года  
для промежуточной аттестации, перевода, зачисления на этап начальной подготовки второго года

| № п/п | Вопрос                                                                                                                                                                                          | Условие выполнения теста                       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1.    | Родиной баскетбола является?                                                                                                                                                                    | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 2.    | Физические качества человека – это?                                                                                                                                                             | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 3.    | При помощи чего можно взбодрить организм человека, чтобы быстрее проснуться утром?                                                                                                              | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 4.    | Чередование холодной и горячей воды в ванной – это?                                                                                                                                             | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 5.    | На каких местах тела можно прощупать и посчитать пульс?                                                                                                                                         | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 6.    | Какой инвентарь используется для игры в баскетбол на колясках?                                                                                                                                  | Выборать вариант «Да» или «НЕТ»                |
| 7.    | Правильное питание является важным условием достижения спортивного успеха и сохранения здоровья?                                                                                                | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 8.    | Паралимпиада проводится в один год с _____ играми:                                                                                                                                              | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 9.    | Тайм-аут длится?                                                                                                                                                                                | Выборать вариант «Да» или «НЕТ»                |
| 10.   | Фол – это несоблюдение правил вследствие неправильного персонального контакта с соперником или его коляской и/или неспортивного поведения или привставание или поднятие задних колес над полом. | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 11.   | Победителем в баскетбольной игре является команда:                                                                                                                                              | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 12.   | Что полезно есть на завтрак?                                                                                                                                                                    | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 13.   | На каких местах тела можно прощупать и посчитать пульс?                                                                                                                                         | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 14.   | Перечислите правила личной гигиены                                                                                                                                                              |                                                |

ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛУ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО ГОДА

Таблица 15

Тест для оценки результатов освоения Программы по разделу «Теоретическая подготовка» для этапа начальной подготовки второго года для промежуточной аттестации, перевода, зачисления на учебно-тренировочный этап первого года

| № п/п | Вопрос                                                                                                                                                                                                                                                                       | Условие выполнения теста                       |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3                                              |
| 1.    | В каком году был придуман баскетбол на колясках?                                                                                                                                                                                                                             | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 2.    | Что относится к физическим упражнениям?                                                                                                                                                                                                                                      | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 3.    | Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?                                                                                                                                                                                                                | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 4.    | Действия, которые мы выполняем, чтобы поддерживать наше тело в чистоте и быть здоровыми, называются:                                                                                                                                                                         | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 5.    | Что такое «фол»?                                                                                                                                                                                                                                                             | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 6.    | Какая медаль не используется для награждения спортсменов?                                                                                                                                                                                                                    | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 7.    | Как называется распределение времени на сон, еду и двигательную активность?                                                                                                                                                                                                  | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 8.    | Укажите размеры баскетбольной площадки                                                                                                                                                                                                                                       | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 9.    | С какой целью проводится на учебно-тренировочных занятиях разминка?                                                                                                                                                                                                          | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 10.   | На какой высоте находится баскетбольное кольцо над поверхностью баскетбольной площадки?                                                                                                                                                                                      | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 11.   | Что позволяет контролировать дневник самоконтроля?                                                                                                                                                                                                                           | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 12.   | В 1944 году в деревне _____ в Англии был открыт Центр травм позвоночника. Его возглавил невролог Людвиг Гуттманн. Одним из главных подходов в лечении Гуттманна было введение спорта в режим реабилитации, который быстро превратился в спортивные соревнования на колясках. | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 13.   | Выносливость – это                                                                                                                                                                                                                                                           | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |



| 1   | 2                                                                                      | 3                                                   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 14. | Какие спортсмены допускаются к учебно-тренировочным занятиям?                          | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один      |
| 15. | К закаливанию относятся:                                                               | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один      |
| 16. | Главная причина травматизма –                                                          | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один      |
| 17. | Сколько времени команда может владеть мячом, до того, как произвести бросок по кольцу? | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один      |
| 18. | Выносливость – это                                                                     | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один      |
| 19. | Для развития силы необходимо:                                                          | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один      |
| 20. | Какая делегация завешает парад атлетов на открытии Паралимпийских игр?                 | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один      |
| 21. | Из каких привычек формируется дисциплинированность спортсмена?                         | Даны варианты ответов, необходимо выбрать несколько |
| 22. | Основной принцип кодекса спортивной чести «Fair Play».                                 | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один      |

ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ВТОРОГО ГОДА

Таблица 16  
Тест для оценки результатов освоения программы по разделам «Теоретическая подготовка», «Инструкторская и судейская практика» для на учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого года для промежуточной аттестации, перевода, зачисления на учебно-тренировочный этап второго года

| № п/п | Вопрос                                                                                                                                                                                                                  | Условие выполнения теста                            |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                                                                                       | 3                                                   |
| 1.    | Верно ли утверждение: «Физические упражнения в целом негативно влияют на физическое состояние человека»                                                                                                                 | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один      |
| 2.    | Верно ли утверждение: «Спорт не является частью физической культуры»                                                                                                                                                    | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                      |
| 3.    | Выберите / вставьте необходимый термин<br>_____ – это составная часть физической культуры, соревновательная деятельность, подготовка к ней, специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один      |
| 4.    | Спорт прививает следующие нравственные качества                                                                                                                                                                         | Даны варианты ответов, выбрать несколько            |
| 5.    | Баскетбол на колясках является паралимпийским видом спорта?                                                                                                                                                             | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                      |
| 6.    | Верно ли утверждение: «Спортсмену не важно иметь правильно составленный режим дня»                                                                                                                                      | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                      |
| 7.    | Правильное питание является важным условием достижения спортивного успеха и сохранения здоровья?                                                                                                                        | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                      |
| 8.    | Техника защиты в баскетболе на колясках состоит из.                                                                                                                                                                     | Даны варианты ответов, необходимо выбрать несколько |
| 9.    | Ведением мяча не является.                                                                                                                                                                                              | Даны варианты ответов, необходимо выбрать несколько |
| 10.   | В каком случае допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника во время баскетбольного матча                                                                                                                | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один      |



| 2   |                                                                                                                                                                      | 3                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1   |                                                                                                                                                                      | Даны варианты ответов, выбрать несколько           |
| 11. | Техника нападения в баскетболе состоит из:                                                                                                                           | Даны варианты ответов, выбрать несколько           |
| 12. | Техника защиты в баскетболе состоит из:                                                                                                                              | Даны варианты ответов, выбрать несколько вариантов |
| 13. | Из каких привычек формируется дисциплинированность спортсмена:                                                                                                       | Выбрать вариант «Да» или «НЕТ»                     |
| 14. | Верно ли утверждение: «Каждая команда должна прилагать все усилия для достижения победы, но это должно быть сделано в духе спортивного соперничества и честной игры» | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один     |
| 15. | ОФП – это                                                                                                                                                            | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один     |
| 16. | Быстрота – это                                                                                                                                                       | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один     |
| 17. | Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба руки о твердую поверхность?                                                     | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один     |
| 18. | Выберите правильное название соревнования:                                                                                                                           | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один     |
| 19. | Выберите правильный вариант ответа:                                                                                                                                  | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один     |

ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ВТОРОГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА

Таблица 17  
Тест для оценки результатов освоения программы по разделам «Теоретическая подготовка», «Инструкторская и судейская практика»  
для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) второго года  
для промежуточной аттестации, перевода зачисления на учебно-тренировочный этап третьего года

| № п/п | Вопрос                                                                                                                                                                      | Условие выполнения теста                       |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                                           | 3                                              |
| 1.    | Выберите / вставьте необходимый термин<br>Физическая _____ является неотъемлемой частью культуры общества                                                                   | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 2.    | Верно ли утверждение: «Двигательная активность не является одним из обязательных компонентов здорового образа жизни»                                                        | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 3.    | Верно ли утверждение: «Физическая культура развивает и формирует уверенность в собственных силах, целеустремленность, смелость, упорство, настойчивость»                    | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 4.    | Как занятия физической культурой и спортом влияют на организм человека:                                                                                                     | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 5.    | Существуют ли Зимние Олимпийские игры?                                                                                                                                      | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 6.    | Олимпийские игры начались в 776 году до нашей эры в Древней Олимпии в честь бога _____                                                                                      | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 7.    | Выберите / вставьте необходимый термин<br>Нарушение _____ дня приводят к плохому самочувствию и снижает спортивные результаты                                               | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 8.    | Верно ли утверждение: «Важно пить воду в течение всего дня, во время тренировок и соревнований при возникновении чувства жажды. Самый лучший напиток – негазированная вода» | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 9.    | В рации спортсмена должны обязательно присутствовать:                                                                                                                       | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |



| 1   | 2                                                                                                                                                                                                                              | 3                                              |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1   | Верно ли утверждение: «Разминка является заключительной частью тренировки. Её задача заключается в разгрузке организма спортсмена от интенсивных нагрузок»                                                                     | Выбрать вариант «Да» или «НЕТ»                 |
| 10. | Выберите соревнования международного ранга:                                                                                                                                                                                    | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 11. | Верно ли утверждение: «Технические приемы игры в баскетбол делятся на технику нападения и технику защиты»                                                                                                                      | Выбрать вариант «Да» или «НЕТ»                 |
| 12. | Сколько времени отводится на 1 (одну) атаку кольца соперников в баскетболе:                                                                                                                                                    | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 13. | Сколько времени отводится на 1 (одну) атаку кольца соперников в баскетболе 3х3:                                                                                                                                                | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 14. | Игрок, который получил 5-й персональный фол:                                                                                                                                                                                   | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 15. | Выберите средства воспитания дисциплинированности:                                                                                                                                                                             | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 16. | В соответствии с официальными правилами баскетбола FIBA номера на майках игроков могут быть:                                                                                                                                   | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 17. | Основной принцип кодекса спортивной чести «Fair Play»:                                                                                                                                                                         | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 18. | Укажите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:                                                                                                                                           | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 19. | Верно ли утверждение: «Если замена производится во время тайм-аута или во время перерыва в игре (за исключением перерыва между половинами игры), запасной должен сообщить об этом секундометристу прежде, чем вступить в игру» | Выбрать вариант «Да» или «НЕТ»                 |
| 20. | Как называется разновидность упражнений с сочетанием силы и быстроты?                                                                                                                                                          | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 21. | Кто совершил решающий победный бросок на последней секунде финального матча Олимпийских игр в Мюнхене (1972 г.) со сборной США, вошедший в историю как «золотой»                                                               | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 22. | Знаменательной вехой в развитии сурдлимпийского движения стал _____ год – в августе в Париже состоялись первые «Международные тихие игры» с участием спортсменов с нарушениями слуха                                           | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 23. | Выберите правильное название соревнования:                                                                                                                                                                                     | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 24. | Выберите правильный вариант ответа:                                                                                                                                                                                            | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 25. |                                                                                                                                                                                                                                |                                                |

ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ТРЕТЬЕГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТОГО ГОДА И ПЯТОГО ГОДА

Таблица 18  
Тест для оценки результатов освоения программы по разделам «Теоретическая подготовка», «Инструкторская и судейская практика» для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) третьего года для промежуточной аттестации, перевода, зачисления на учебно-тренировочный этап четвертого года (и последующие годы)

| № п/п | Вопрос                                                                                                                                                                                         | Условие выполнения теста                       |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                                                              | 3                                              |
| 1.    | Физическая культура и спорт – составляющие культуры общества                                                                                                                                   | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 2.    | Выберите / вставьте необходимый термин<br>Физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление) – это компоненты _____.                     | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 3.    | Верно ли утверждение: «Зрелищность, состязательность, направленность на результат являются особенностями спорта?»                                                                              | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 4.    | Верно ли утверждение: «Спорт способствует развитию склонности к соперничеству и взаимопомощи при выполнении дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей» | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 5.    | Регулярные занятия спортом благотворно влияют на:                                                                                                                                              | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 6.    | Термин «Олимпиада» означает период в _____ года, который начинается с открытия Игр Олимпиады и оканчивается стартом Игр следующей Олимпиады                                                    | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 7.    | Верно ли утверждение: «Первые Олимпийские игры современности прошли в Греции в 1896 году»                                                                                                      | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |



| 1   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3                                              |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 8.  | К основным правилам организации режима дня спортсмена относятся:                                                                                                                                                                                                                                      | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 9.  | Потребление сложных углеводов (цельнозерновой хлеб, бобовые, зелень, крупы) обязательно для спортсмена?                                                                                                                                                                                               | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 10. | Выберите / вставьте необходимый термин<br>Общая _____ направлена на повышение функционального состояния организма. Еще до начала основной части тренировки создаются условия для формирования новых двигательных навыков и наилучшего проявления физических качеств                                   | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 11. | Укажите существующие возрастные категории участников спортивных соревнований:                                                                                                                                                                                                                         | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 12. | Укажите элементы техники нападения:                                                                                                                                                                                                                                                                   | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 13. | Верно ли утверждение: «Ведение – это процесс перемещения живого мяча, когда игрок, контролирующий мяч, бросает, отбивает, катит или ударяет его в пол»                                                                                                                                                | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 14. | Обоюдный фол – это:                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 15. | Какие волевые качества развиваются при занятиях спортом?                                                                                                                                                                                                                                              | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 16. | В соответствии с официальными правилами баскетбола FIBA:                                                                                                                                                                                                                                              | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 17. | Игрок дисквалифицируется, если он совершил 2 (два) технических фолла                                                                                                                                                                                                                                  | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 18. | Только запасной игрок имеет право попросить замену. Он (не главный тренер или первый помощник тренера) должен подойти к секретарскому столу и отчетливо попросить замену, надлежащим образом показав руками принятый жест или сев на стул для замены. Он должен быть готов вступить в игру немедленно | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 19. | Во время розыгрыша начального спорного броска в центральном круге между игроками команды А (№ 4) и команды Б (№ 14) правильно отбитый мяч ударяется о судью, затем им овладевает игрок команды А (№ 4) прежде, чем мяч коснулся пола или одного из других игроков. Такая игра допустима?              | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 20. | Что не влияет на гибкость?                                                                                                                                                                                                                                                                            | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 21. | Командные действия представляют собой:                                                                                                                                                                                                                                                                | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 22. | Укажите главных тренеров сборных команд различных стран, выигравших в разные годы Олимпийские игры по баскетболу:                                                                                                                                                                                     | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |

| 1   | 2                                                                                                                                                                                                                                                 | 3                                              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 23. | Выберите / вставьте необходимый термин<br>_____ – одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека                                                                            | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 24. | Верно ли утверждение: «Спорт – это игровая соревновательная деятельность и подготовка к ней»                                                                                                                                                      | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 25. | В процессе целенаправленных воспитательных воздействий в ходе учебных занятий у спортсмена формируется:                                                                                                                                           | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 26. | Во время занятий физической культурой и спортом совершенствуются физические качества:                                                                                                                                                             | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 27. | Физическая культура играет роль в формировании личностных качеств спортсмена                                                                                                                                                                      | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 28. | Верно ли утверждение: «Венком из оливковых ветвей награждали победителей Олимпийский игр в Древней Греции»                                                                                                                                        | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 29. | МОК – это                                                                                                                                                                                                                                         | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 30. | Выберите / вставьте необходимый термин<br>Распорядок приема пищи, отдыха, тренировочного процесса и сна – важные составляющие режима _____, правильное распределение которых поможет быстрее восстанавливать силы и повышать качество тренировок. | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 31. | Меню должно быть составлено так, чтобы оно способствовало снижению жировой массы и наращиванию мышечной массы спортсмена                                                                                                                          | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 32. | Выберите / вставьте необходимый термин<br>Для стабилизации состояния организма спортсмена и подготовки организма к предстоящей работе оказывает правильно проведенная _____.                                                                      | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 33. | Укажите несуществующие типы соревнований:                                                                                                                                                                                                         | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |



| 1   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3                                              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 34. | Ведение как индивидуальный прием применяется:                                                                                                                                                                                                                                               | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 35. | Верно ли утверждение: «Поворот – это разрешенное перемещение, при котором игрок, держащий живой мяч на игровой площадке, вышагивает один или несколько раз в любом направлении одной и той же ногой, в то время как другая нога, называемая опорной, сохраняет свою точку контакта с полом» | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 36. | Имитация фола – это:                                                                                                                                                                                                                                                                        | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 37. | Для спортсмена с таким волевым качеством как инициативность характерно:                                                                                                                                                                                                                     | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 38. | Выберите верное утверждение                                                                                                                                                                                                                                                                 | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 39. | Основной формой подготовки спортсменов является                                                                                                                                                                                                                                             | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 40. | Как правильно измерить длину произведенного прыжка с места                                                                                                                                                                                                                                  | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 41. | Капитан – это игрок, который назначен главным тренером в качестве представителя своей команды на игровой площадке. Он может обращаться в вежливой форме к судьям в течение игры для получения информации только в то время, когда мяч мертвый и игровые часы остановлены                    | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 42. | Самоконтролем называют                                                                                                                                                                                                                                                                      | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 43. | Укажите чемпионки Олимпийских игр по баскетболу (в разные годы):                                                                                                                                                                                                                            | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 44. | Игрок, выполняющий вбрасывание, может сделать несколько шагов в разном направлении (вправо-влево) при условии, что общее расстояние от места вбрасывания, на которое он переместился, не превышает одного метра                                                                             | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 45. | Знаменательной вехой в развитии сурдлимпийского движения стал ____ год – в августе в Париже состоялись первые «Международные тихие игры» с участием спортсменов с нарушениями слуха                                                                                                         | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 46. | Выберите правильное название соревнований:                                                                                                                                                                                                                                                  | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 47. | Выберите правильный вариант ответа:                                                                                                                                                                                                                                                         | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |

ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛАМ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ЧЕТВЕРТОГО ГОДА И ПЯТОГО ГОДА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 19

Тест для оценки результатов освоения программы по разделам «Теоретическая подготовка», «Инструкторская и судейская практика» для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) четвертого года (и последующие годы) для промежуточной аттестации, перевода, зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

| № п/п | Вопрос                                                                                                                                                                                                                                         | Условие выполнения теста                       |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                                                                                                              | 3                                              |
| 1.    | Укажите чемпионов Олимпийских игр по баскетболу (в разные годы):                                                                                                                                                                               | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 2.    | Выберите / вставьте необходимый термин<br>Наукой доказано, что источник развития и укрепления здоровья – это систематическая _____ активность в течение всей жизни                                                                             | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 3.    | Верно ли утверждение: «Физическая подготовка – это вид физического воспитания, в которое входят развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности» | Выбрать вариант «Да» или «Нет»                 |
| 4.    | В Зал славы Международной федерации баскетбола (ФИБА) включены следующие представители отечественного баскетбола:                                                                                                                              | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 5.    | Верно ли утверждение: «Физическая культура – это особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности»                                                                                                       | Выбрать вариант «Да» или «Нет»                 |
| 6.    | Девиз Олимпийских игр:                                                                                                                                                                                                                         | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 7.    | В какой стране находится штаб-квартира Международного олимпийского комитета:                                                                                                                                                                   | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |



| 1   | 2                                                                                                                                                                                                             | 3                                              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 8.  | Верно ли утверждение: «Распорядок дня помогает увеличить эффективность тренировок и постепенно нарастить уровень физической нагрузки»                                                                         | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 9.  | Какой витамин значительно повышает спортивную работоспособность и снижает утомление при выполнении большой физической работы?                                                                                 | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 10. | К предстартовым состояниям относятся:                                                                                                                                                                         | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 11. | Укажите несуществующие формы организации соревнований в баскетболе:                                                                                                                                           | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 12. | Приемами игры в защите за овладение мячом в баскетболе не являются:                                                                                                                                           | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 13. | Верно ли утверждение: «Игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более 3 секунд подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч в передовой зоне и игровые часы включены» | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 14. | Выберите описание неправильно выполненного заслона:                                                                                                                                                           | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 15. | К волевым качествам, характеризующим целеустремленность относятся:                                                                                                                                            | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 16. | Выберите верное утверждение                                                                                                                                                                                   | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 17. | Верно ли утверждение: «Дисквалифицирующий фол – это любое вопиющее неспортивное действие игроков, запасных, главных тренеров, помощников тренеров, удаленных игроков и сопровождающих членов делегации»       | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 18. | Команда, проигравшая игру лишением права, получает 1 (одно) очко в классификации                                                                                                                              | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 19. | Функции игроков в баскетболе:                                                                                                                                                                                 | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 20. | Влияние физических упражнений на организм человека:                                                                                                                                                           | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 21. | Во время первого овертайма команда не использовала положенный тайм-аут. Игра переходит во второй овертайм. Рассматриваемая команда имеет право на 2 (два) тайм-аута во втором овертайме                       | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 22. | Силовые упражнения рекомендуются сочетать с упражнениями на                                                                                                                                                   | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |

| 1   | 2                                                                                                                                                                                   | 3                                              |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|     | Знаменательной вехой в развитии сурдлимпийского движения стал ____ год – в августе в Париже состоялись первые «Международные тихие игры» с участием спортсменов с нарушениями слуха | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 23. | Выберите правильное название соревнования:                                                                                                                                          | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 24. | Выберите правильный вариант ответа:                                                                                                                                                 | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 25. |                                                                                                                                                                                     |                                                |



ТЕСТ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РАЗДЕЛУ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»,  
«ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА» ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ДЛЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ПЕРЕВОДА, ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 20

Тест для оценки результатов освоения программы по разделу «Теоретическая подготовка», «Инструкторская и судейская практика»

для этапа совершенствования спортивного мастерства  
для промежуточной аттестации, перевода, зачисления на этап высшего спортивного мастерства  
и промежуточной аттестации на этапе высшего спортивного мастерства

| №<br>п/п | Вопрос                                                                                                                                                                                           | Условие выполнения теста                       |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1        | 2                                                                                                                                                                                                | 3                                              |
| 1.       | Что понимается под выражением «второе дыхание»?                                                                                                                                                  | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 2.       | Из каких разделов состоит положение о соревнованиях?                                                                                                                                             | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 3.       | Чем характеризуют патристическое воспитание?                                                                                                                                                     | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 4.       | Какой праздник отмечают 4 ноября в Российской Федерации?                                                                                                                                         | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 5.       | Указать главные принципы кодекса спортивной чести «Fair Play»:                                                                                                                                   | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 6.       | Малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, этот цикл называется:                                                                                        | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 7.       | Какие спортсмены допускаются к учебно-тренировочным занятиям?                                                                                                                                    | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 8.       | Какого спортивного разряда не существует?                                                                                                                                                        | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 9.       | Действие спортсмена в случае болезни при посещении врача                                                                                                                                         | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 10.      | Укажите последовательность этапов спортивной подготовки:                                                                                                                                         | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 11.      | Укажите последовательность этапов обучения ведению мяча в баскетболе:                                                                                                                            | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 12.      | Совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организма в целом в период выполнения физической работы и приводящих, в конце концов, к невозможности ее продолжения – это: | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |



| 1   | 2                                                                                                                                                                                                       | 3                                              |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 13. | Верно ли утверждение: «Наличие индивидуального плана спортивной подготовки обязательно для спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства»             | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 14. | Сценарий проведения спортивного соревнования включает в себя:                                                                                                                                           | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 15. | Витамин С содержится в большом количестве в:                                                                                                                                                            | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 16. | Спортивное соперничество не включает в себя                                                                                                                                                             | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 17. | Верно ли утверждение: «Первенство – это соревнования среди детей, подростков и молодежи с ограничением возраста участников соревнований»                                                                | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 18. | Кому из перечисленных людей принадлежала инициатива возрождения Олимпийских игр?                                                                                                                        | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 19. | Что не входит в определение уровня физического развития?                                                                                                                                                | Даны варианты ответов, выбрать несколько       |
| 20. | Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в                                                                                  | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 21. | Под здоровым образом жизни понимается:                                                                                                                                                                  | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 22. | Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:                                                                                                | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 23. | Под физическим качеством «ловкость» понимают:                                                                                                                                                           | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 24. | Основными составляющими тренированности организма являются:                                                                                                                                             | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 25. | Игрок совершает пробежку на центральной линии, последующее вбрасывание должно быть из передней зоны противоположной команды с места ближайшего к центральной линии с 14 секундами на таймере для броска | Выбрать вариант «ДА» или «НЕТ»                 |
| 26. | Основными источниками энергии для организма являются                                                                                                                                                    | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 27. | Что символизируют Олимпийские кольца?                                                                                                                                                                   | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 28. | Знаменательной вехой в развитии сурдлимпийского движения стал ____ год – в августе в Париже состоялись первые «Международные тихие игры» с участием спортсменов с нарушениями слуха                     | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 29. | Выберите правильное название соревнования:                                                                                                                                                              | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |
| 30. | Выберите правильный вариант ответа:                                                                                                                                                                     | Даны варианты ответов, необходимо выбрать один |



# КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕСТОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»

Таблица 21

Критерии оценивания тестов по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике

| Тест для оценки результатов освоения Программы по разделу           | Номер Приложения к Программе | Количество вопросов в тесте | Количество правильных ответов для успешного выполнения задания | Оценка |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|--------|
| «Теоретическая подготовка»                                          | 13                           | 14                          | 12 и более                                                     | ЗАЧЁТ  |
| «Теоретическая подготовка»                                          | 14                           | 22                          | 19 и более                                                     | ЗАЧЁТ  |
| «Теоретическая подготовка»<br>«Инструкторская и судейская практика» | 15                           | 19                          | 17 и более                                                     | ЗАЧЁТ  |
| «Теоретическая подготовка»<br>«Инструкторская и судейская практика» | 16                           | 25                          | 21 и более                                                     | ЗАЧЁТ  |
| «Теоретическая подготовка»<br>«Инструкторская и судейская практика» | 17                           | 47                          | 36 и более                                                     | ЗАЧЁТ  |
| «Теоретическая подготовка»<br>«Инструкторская и судейская практика» | 18                           | 25                          | 21 и более                                                     | ЗАЧЁТ  |
| «Теоретическая подготовка»<br>«Инструкторская и судейская практика» | 19                           | 30                          | 27 и более                                                     | ЗАЧЁТ  |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода  
на этап начальной подготовки

Таблица 22

| № п/п | Упражнение                                                                                                             | Единица измерения | Контрольный норматив для зачисления на этап начальной подготовки | Контрольно-переводной норматив для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Прокат «змейкой» на коляске между 5 вешками (за минимальное время)                                                     | количество раз    | не менее<br>1                                                    | 1                                                                                                        |
| 2     | Бег на коляске 200 м (за минимальное время)                                                                            | количество раз    | не менее<br>1                                                    | –                                                                                                        |
| 3     | Исходное положение – лежа на спине.<br>Жим гантелей весом 1 кг                                                         | количество раз    | не менее<br>12                                                   | –                                                                                                        |
| 4     | Исходное положение – сидя.<br>Подъем в упор на руках (самостоятельно)                                                  | количество раз    | максимальное                                                     | не менее<br>5                                                                                            |
| 5     | Исходное положение – сидя.<br>Бросок теннисного мяча правой и левой руками (в координации, на максимальное расстояние) | количество раз    | не менее<br>1                                                    | 1                                                                                                        |
| 6     | Исходное положение – сидя.<br>Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы (на максимальное расстояние)        | количество раз    | не менее<br>1                                                    | 1                                                                                                        |
| 7     | Исходное положение – сидя.<br>Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы                                  | м                 | не менее<br>–                                                    | 4                                                                                                        |
| 8     | Бег на коляске 400 м (за минимальное время)                                                                            | мин, с            | не более<br>–                                                    | 2.0                                                                                                      |
| 9     | Сгибание и разбегание рук в упоре лежа на полу                                                                         | количество раз    | не менее<br>–                                                    | 7                                                                                                        |



# НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Таблица 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| № п/п                           | Упражнение                                                                                                              | Единица измерения | Тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)<br>и этап совершенствования спортивного мастерства                                                                                      |                                                                                      |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                         |                   | Контрольный норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап                                                                                                                              | Контрольный норматив для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1                               | Прокат «змейкой» на коляске между 10 вешками<br>(за минимальное время)                                                  | количество раз    | не менее                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |
|                                 |                                                                                                                         |                   | 1                                                                                                                                                                                             | 1                                                                                    |
| 2                               | Бег на коляске 400 м                                                                                                    | мин               | не более                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |
|                                 |                                                                                                                         |                   | 2                                                                                                                                                                                             | –                                                                                    |
| 3                               | Исходное положение – сидя.<br>Бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы                                   | м                 | не менее                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |
|                                 |                                                                                                                         |                   | 4                                                                                                                                                                                             | –                                                                                    |
| 4                               | Исходное положение – сидя.<br>Бросок баскетбольного мяча двумя руками из-за головы<br>(на максимальное расстояние)      | количество раз    | не менее                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |
|                                 |                                                                                                                         |                   | 1                                                                                                                                                                                             | –                                                                                    |
| 5                               | Исходное положение – сидя.<br>Подъем в упор на руках (самостоятельно)                                                   | количество раз    | не менее                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |
|                                 |                                                                                                                         |                   | 5                                                                                                                                                                                             | 12                                                                                   |
| 6                               | Сгибание и разбегание рук в упоре лежа на полу                                                                          | количество раз    | не менее                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |
|                                 |                                                                                                                         |                   | 7                                                                                                                                                                                             | –                                                                                    |
| 7                               | Бег на коляске 100 м                                                                                                    | с                 | не более                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |
|                                 |                                                                                                                         |                   | –                                                                                                                                                                                             | 28,0                                                                                 |
| 8                               | Бег на коляске 800 м                                                                                                    | мин, с            | не более                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |
|                                 |                                                                                                                         |                   | –                                                                                                                                                                                             | 4.0                                                                                  |
| 9                               | Исходное положение – сидя.<br>Бросок медицинбола весом 1 кг правой и левой рукой<br>вперед (на максимальное расстояние) | количество раз    | не менее                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |
|                                 |                                                                                                                         |                   | –                                                                                                                                                                                             | 8                                                                                    |
| Уровень спортивной квалификации |                                                                                                                         |                   |                                                                                                                                                                                               |                                                                                      |
| 1                               | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)                                                            |                   | Не устанавливается                                                                                                                                                                            |                                                                                      |
| 2                               | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)                                                         |                   | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |                                                                                      |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И  
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И  
ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной  
квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап совершенствования  
спортивного мастерства

| № п/п                                               | Упражнение                                                                                                           | Единица измерения | Контрольный норматив для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                   | Прокат «змейкой» на коляске между 10 вешками (за минимальное время)                                                  | количество раз    | не менее                                                                             |
| 2                                                   | Исходное положение – сидя.<br>Подъем в упор на руках (самостоятельно)                                                | количество раз    | 1                                                                                    |
| 3                                                   | Бег на коляске 100 м                                                                                                 | с                 | не менее                                                                             |
| 4                                                   | Бег на коляске 800 м                                                                                                 | мин, с            | 12                                                                                   |
| 5                                                   | Исходное положение – сидя.<br>Бросок медицинбола весом 1 кг правой и левой рукой вперед (на максимальное расстояние) | количество раз    | не более                                                                             |
| <b>Уровень спортивной квалификации</b>              |                                                                                                                      |                   | 28,0                                                                                 |
| <b>Спортивный разряд «первый спортивный разряд»</b> |                                                                                                                      |                   | не более                                                                             |
|                                                     |                                                                                                                      |                   | 4.0                                                                                  |
|                                                     |                                                                                                                      |                   | не менее                                                                             |
|                                                     |                                                                                                                      |                   | 8                                                                                    |



# НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

| № п/п                                         | Упражнение                                                                                                              | Единица измерения | Контрольный норматив для зачисления на этап высшего спортивного мастерства |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1                                             | Прокат «змейкой» на коляске между 10 вешками<br>(за минимальное время)                                                  | количество раз    | не менее                                                                   |
|                                               |                                                                                                                         |                   | 1                                                                          |
| 2                                             | Исходное положение – сидя.<br>Подъем в упор на руках (самостоятельно)                                                   | количество раз    | не менее                                                                   |
|                                               |                                                                                                                         |                   | 15                                                                         |
| 3                                             | Бег на коляске 100 м                                                                                                    | с                 | не более                                                                   |
|                                               |                                                                                                                         |                   | 26,0                                                                       |
| 4                                             | Бег на коляске 800 м                                                                                                    | мин, с            | не более                                                                   |
|                                               |                                                                                                                         |                   | 3.45                                                                       |
| 5                                             | Исходное положение – сидя.<br>Бросок медицинбола весом 2 кг правой и левой рукой<br>вперед (на максимальное расстояние) | количество раз    | не менее                                                                   |
|                                               |                                                                                                                         |                   | 10                                                                         |
| 6                                             | Ведение мяча 50 м, бросок мяча в корзину из разных положений<br>на площадке с учетом техники выполнения                 | количество раз    | не менее                                                                   |
|                                               |                                                                                                                         |                   | 1                                                                          |
| Уровень спортивной квалификации               |                                                                                                                         |                   |                                                                            |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |                                                                                                                         |                   |                                                                            |

**КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ)  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Таблица 26

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) технической подготовки  
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| № п/п | Упражнение                            | Единица измерения | Тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)<br>и этап совершенствования спортивного мастерства |                                                                                    |
|-------|---------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                       |                   | Контрольный норматив для зачисления на учебно-тренировочный этап                                         | Контрольный норматив для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1     | Штрафные броски                       | количество раз    | не менее                                                                                                 |                                                                                    |
|       |                                       |                   | 5                                                                                                        | 7                                                                                  |
| 2     | Передачи мяча за 30 секунд            | количество раз    | не менее                                                                                                 |                                                                                    |
|       |                                       |                   | 8                                                                                                        | 10                                                                                 |
| 3     | Броски с точек (дистанционные броски) | количество раз    | не менее                                                                                                 |                                                                                    |
|       |                                       |                   | 5                                                                                                        | 7                                                                                  |



# НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 27

Нормативы (испытания) технической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства

| № п/п | Упражнение                            | Единица измерения | Контрольный норматив для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства | Контрольный норматив для зачисления на этап высшего спортивного мастерства |
|-------|---------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Штрафные броски                       | количество раз    | не менее                                                                             |                                                                            |
|       |                                       |                   | 7                                                                                    | 7                                                                          |
| 2     | Передачи мяча за 30 секунд            | количество раз    | не менее                                                                             |                                                                            |
|       |                                       |                   | 10                                                                                   | 10                                                                         |
| 3     | Броски с точек (дистанционные броски) | количество раз    | не менее                                                                             |                                                                            |
|       |                                       |                   | 7                                                                                    | 7                                                                          |

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

## Общая физическая подготовка

Физические упражнения выполняются исходя из степени сохранности уровня двигательных и функциональных возможностей обучающегося. Целью физической подготовки является разностороннее и гармоничное физическое развитие, укрепление мышечного корсета, коррекция физических нарушений, повышение исходного уровня физической подготовленности с использованием простых двигательных действий, необходимых в повседневной деятельности.

Для развития отдельных физических способностей необходимо определить характер и степень воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, регулирование продолжительности и интенсивности используемых физических упражнений. Подбор упражнений, направленный на развитие физических качеств, осуществляется исходя из возможностей, возраста обучающихся с поражением ОДА, основного диагноза и сохранности опорно-двигательного аппарата, сенсорных систем и психических функций, сопутствующих заболеваний, исходного уровня тренированности.

Вследствие этого при подборе средств необходимо учитывать и возможности передвижения. Для развития скоростных способностей рекомендуется использовать повторный, соревновательный, игровой, вариативный методы. В связи с тем, что элементарные скоростные способности не связаны между собой, а у отдельных обучающихся с поражением ОДА некоторые формы проявления скоростных способностей отсутствуют совсем, рекомендуем развивать скоростные способности дифференцированно, совершенствуя отдельно независимые формы их проявления. Для обучающихся, передвигающихся с посторонней помощью или на коляске, рекомендуются для развития быстроты одиночных двигательных действий и максимального темпа движений следующие средства, выполняемые на максимальной скорости: передачи партнеру мяча; удары о стенку мяча; ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера (с использованием теннисного, баскетбольного, гандбольного, футбольного и др. мячей), а комплексное проявление скоростных способностей – с использованием адаптированных подвижных и спортивных игр.

Для развития силовых качеств рекомендуется использовать метод повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. В процессе силовой подготовки на начальном этапе подготовки используются следующие доступные группы средств: с преодолением массы собственного веса, с внешним сопротивлением, с использованием изометрического режима. Рекомендуются для развития силы мышц передней и задней поверхности туловища следующие средства: переходы из положения лёжа в положение сидя и поднимание туловища из положения лёжа на животе, перекаты туловища из положения лежа на спине в положение лежа на животе (правом и левом боку), наклоны туловища вперед и в стороны. Упражнения для развития силы мышц рук: сгибание-разгибание рук лежа на спине в висе на перекладине, сгибание-разгибание рук, в упоре лёжа на животе, подтягивания из виса лежа на спине. Также рекомендуется использовать упражнения с набивными мячами (весом не более 2 – 3 кг) в положении сидя, лежа; доступные тренажерные устройства; упражнения с отягощением за счет собственного веса тела; лазание по канату и шесту. Для развития силовых качеств возможно использование игр с простыми элементами единоборств: армрестлинг сидя, лёжа на животе с использованием матов. Широко используются упражнения, выполняемые в изометрическом режиме: локальное мышечное напряжение при ограниченной подвижности; фантомно-импульсная гимнастика.

Основной задачей при развитии координационных способностей должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Коррекция и развитие координационных способностей осуществляется с использованием доступных средств и методических приемов, направленных на развитие как отдельных компонентов координационных способностей (согласованность движений отдельных звеньев тела, дифференциация параметров движения, пространственной ориентации, расслабления, равновесия, мелкой моторики, быстрое реагирование, ритмичность движений), так и комплексного развития данного качества. Рекомендуется использовать следующие средства: метание предметов (мяча, копья, гимнастической палки) на заданное расстояние или направление.



Могут быть использованы упражнения на точность попадания (палкой или др.) по качающемуся предмету (мячу, бревну, палки) и др. для комплексного развития координационных способностей возможно использование адаптированных подвижных игр или специальные упражнения из этих игр, а именно: броски в стену с ловлей отскочившего мяча; передача и ловля мяча в парах сидя на инвалидных колясках; передача и ловля мяча (одного или нескольких) при построении в круг, квадрат. Подвижные игры с предметами повышают кожно-тактильную, мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции рук («Квадрат»; «Живая цель», «Подвижная цель» и т.д.).

Развитие гибкости осуществляется с использованием доступных средств и методических приемов: статические упражнения, динамические активные и пассивные упражнения, комбинированные упражнения с использованием локального и интегрального метода выполнения специальных упражнений, которые рекомендуется использовать после предварительного разогревания мышц и суставов (общеразвивающие упражнения, массаж, самомассаж). Основными задачами при развитии гибкости являются обеспечение необходимой амплитуды движений; восстановление утраченной подвижности в суставах в результате заболеваний, травм. Комплексное развитие физических качеств, эмоционально-волевой и психической сферы обучающихся с поражением ОДА эффективно осуществлять с использованием адаптированных спортивных и подвижных игр с учетом возможностей и уровня подготовленности занимающихся. Применяются разнообразные, доступные эстафеты с элементами спортивных игр. Рекомендуется использовать специальные средства лечебной физической культуры для коррекции нарушений осанки, укрепления мышечного корсета, улучшения состояния сердечно-сосудистой системы. Элементы лечебной физической культуры на этапе начальной подготовки являются доступным вспомогательным средством, развивающим те или иные физические качества обучающегося.

#### Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки баскетболистов на колясках являются упражнения, включающие весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

#### Техническая, тактическая подготовка

##### Техника нападения

Техника владения мячом (ловля, передачи, броски, ведение) в баскетболе на колясках

Передача одной рукой

Передача двумя руками

##### Техника защиты

Техника овладения мячом (выбивание, вырывание, перехват, отбивание, накрывание) в баскетболе на колясках

Индивидуальные тактические действия в нападении в баскетболе на колясках

Групповые тактические действия в нападении (комбинации 2-х, 3-х игроков) в баскетболе на колясках

##### Заслон

Командные тактические действия в нападении в баскетболе на колясках

Индивидуальные тактические действия в защите в баскетболе на колясках

##### Личная защита

##### Зонная защита

Групповые тактические действия в защите в баскетболе на колясках

Командные тактические действия в защите в баскетболе на колясках

Быстрый прорыв

## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА

Таблица 28

Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа начальной подготовки первого года<sup>22</sup>

| № п/п                                                           | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                                                                                                   | Количество часов в год | Месяц  |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
|                                                                 |                                                                                                                                                                                      |                        | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| 1                                                               | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | 51                     | 4      | 4,5     | 4    | 5      | 3,5 | —    | —    | 8,5    | 6        | 5       | 7,5    | 3       |
| 2                                                               | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | 28                     | 3      | 3       | 3    | 3,5    | 3   | 2,5  | —    | 1      | 3        | 2       | 2      | 2       |
| 3                                                               | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 4                                                               | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | 71                     | 7      | 8       | 7    | 7      | 7   | 2    | —    | 2      | 7        | 8       | 8      | 8       |
| 5                                                               | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | 13                     | —      | 0,5     | 1    | 2      | —   | —    | —    | 2      | 3        | 1       | 1,5    | 2       |
| 6                                                               | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | 9                      | 2,5    | 2       | 1    | —      | 0,5 | 0,5  | —    | 0,5    | 0,5      | 0,5     | 0,5    | 0,5     |
| 7                                                               | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | 7                      | —      | —       | 2    | 2      | —   | —    | —    | —      | —        | 3       | —      | —       |
| 8                                                               | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | 8                      | —      | —       | —    | —      | 4   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | 4       |
| 9                                                               | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 10                                                              | Судейская практика                                                                                                                                                                   | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 11                                                              | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | 2                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | 2      | —        | —       | —      | —       |
| 12                                                              | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13                                                              | Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.: | 45                     | —      | —       | —    | —      | —   | 10   | 9    | 26     | —        | —       | —      | —       |
| 13.1                                                            | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | 31                     | —      | —       | —    | —      | —   | 5    | 6    | 20     | —        | —       | —      | —       |
| 13.2                                                            | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | 5                      | —      | —       | —    | —      | —   | 2    | —    | 3      | —        | —       | —      | —       |
| 13.3                                                            | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.4                                                            | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | 6                      | —      | —       | —    | —      | —   | 2    | 1    | 3      | —        | —       | —      | —       |
| 13.5                                                            | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | 2                      | —      | —       | —    | —      | —   | 1    | 1    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.6                                                            | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | 1                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.7                                                            | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.8                                                            | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.9                                                            | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.10                                                           | Судейская практика                                                                                                                                                                   | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.11                                                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.12                                                           | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка |                                                                                                                                                                                      | 234                    | 16,5   | 18      | 18   | 19,5   | 18  | 15   | 9    | 42     | 19,5     | 19,5    | 19,5   | 19,5    |

| № п/п | Виды спортивных соревнований | Количество в год | Месяц  |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |
|-------|------------------------------|------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
|       |                              |                  | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| 1     | Контрольные                  | 1                | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | 1       |
| 2     | Отборочные                   | —                | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 3     | Основные                     | —                | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |

<sup>22</sup> Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий в каникулярный период и иных мероприятий



# ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА

Таблица 29

Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа начальной подготовки второго года<sup>23</sup>

| № п/п                                                           | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                                                                                                   | Количество часов в год | Месяц  |         |      |        |      |      |      |        |          |         |        |         | Итого |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------|---------|------|--------|------|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|-------|
|                                                                 |                                                                                                                                                                                      |                        | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май  | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |       |
| 1                                                               | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | 70                     | 6      | 5,5     | 7    | 5,5    | 8,5  | 1    | —    | 8,5    | 5        | 6,5     | 9,5    | 7       |       |
| 2                                                               | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | 39                     | 4      | 4       | 4    | 3,5    | 3,5  | 3    | —    | 3      | 5        | 3       | 3      | 3       |       |
| 3                                                               | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | —                      | —      | —       | —    | —      | —    | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |       |
| 4                                                               | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | 92                     | 8,5    | 9       | 10   | 10     | 10,5 | 5    | —    | —      | 10       | 10      | 10     | 9       |       |
| 5                                                               | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | 20                     | 1      | 2       | 1    | 2      | —    | —    | —    | 2      | 4        | 3       | 3      | 2       |       |
| 6                                                               | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | 12                     | 2,5    | 3       | 2    | 1      | 0,5  | 0,5  | —    | 0,5    | 0,5      | 0,5     | 0,5    | 0,5     |       |
| 7                                                               | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | 9                      | —      | 0,5     | 2    | 2      | —    | 0,5  | —    | —      | 0,5      | 3       | —      | 0,5     |       |
| 8                                                               | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | 7                      | —      | —       | —    | —      | 3    | —    | —    | —      | —        | —       | —      | 4       |       |
| 9                                                               | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | —                      | —      | —       | —    | —      | —    | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |       |
| 10                                                              | Судейская практика                                                                                                                                                                   | —                      | —      | —       | —    | —      | —    | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |       |
| 11                                                              | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | 5                      | —      | —       | —    | 2      | —    | —    | —    | 2      | 1        | —       | —      | —       |       |
| 12                                                              | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | —                      | —      | —       | —    | —      | —    | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |       |
| 13                                                              | Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.: | 58                     | —      | —       | —    | —      | —    | 18   | 12   | 28     | —        | —       | —      | —       |       |
| 13.1                                                            | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | 39                     | —      | —       | —    | —      | —    | 10   | 8    | 21     | —        | —       | —      | —       |       |
| 13.2                                                            | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | 5                      | —      | —       | —    | —      | —    | 2    | —    | 3      | —        | —       | —      | —       |       |
| 13.3                                                            | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | —                      | —      | —       | —    | —      | —    | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |       |
| 13.4                                                            | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | 11                     | —      | —       | —    | —      | —    | 5    | 2    | 4      | —        | —       | —      | —       |       |
| 13.5                                                            | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | 2                      | —      | —       | —    | —      | —    | 1    | 1    | —      | —        | —       | —      | —       |       |
| 13.6                                                            | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | 1                      | —      | —       | —    | —      | —    | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |       |
| 13.7                                                            | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | —                      | —      | —       | —    | —      | —    | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |       |
| 13.8                                                            | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | —                      | —      | —       | —    | —      | —    | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |       |
| 13.9                                                            | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | —                      | —      | —       | —    | —      | —    | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |       |
| 13.10                                                           | Судейская практика                                                                                                                                                                   | —                      | —      | —       | —    | —      | —    | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |       |
| 13.11                                                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | —                      | —      | —       | —    | —      | —    | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |       |
| 13.12                                                           | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | —                      | —      | —       | —    | —      | —    | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |       |
| Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка |                                                                                                                                                                                      | 312                    | 22     | 24      | 26   | 26     | 26   | 28   | 12   | 44     | 26       | 26      | 26     | 26      |       |

| № п/п | Виды спортивных соревнований | Количество в год | Месяц  |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         | Итого |
|-------|------------------------------|------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|-------|
|       |                              |                  | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |       |
| 1     | Контрольные                  | 1                | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | 1       |       |
| 2     | Отборочные                   | —                | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |       |
| 3     | Основные                     | —                | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |       |

23 Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебных-тренировочных мероприятий в каникулярный период и иных мероприятий

# ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО ГОДА

Примерный план-график годичного цикла подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) первого года

| № п/п                                                          | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                                                                                                   | Месяц  |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         | Количество часов в год |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|------------------------|
|                                                                |                                                                                                                                                                                      | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |                        |
| 1                                                              | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | 6      | 6       | 7    | 6      | 6   | 1    | —    | 6      | 6        | 6       | 6      | 5       | 61                     |
| 2                                                              | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | 4      | 5       | 6    | 5      | 5   | 2    | —    | 6      | 5        | 5       | 7      | 4       | 54                     |
| 3                                                              | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | 2      | 2       | 3    | —      | —   | —    | —    | —      | 3        | 5       | 2      | —       | 17                     |
| 4                                                              | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | 9      | 10      | 10   | 10     | 11  | 5    | —    | —      | 10       | 10      | 10     | 9       | 94                     |
| 5                                                              | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | 3      | 5       | 4    | 6      | —   | —    | —    | 6      | 6        | 5       | 7      | 4       | 46                     |
| 6                                                              | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | 2,5    | 3,5     | 2    | 0,5    | —   | 0,5  | —    | —      | 1        | 2       | —      | —       | 12                     |
| 7                                                              | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | 1,5    | 0,5     | 2    | 2      | 2   | 0,5  | —    | —      | 2,5      | 2,5     | —      | —       | 15                     |
| 8                                                              | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | —      | —       | —    | —      | 3   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | 8                      |
| 9                                                              | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | —      | —       | —    | 2      | 2   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | 9                      |
| 10                                                             | Судейская практика                                                                                                                                                                   | —      | —       | —    | 0,5    | 3   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | 8                      |
| 11                                                             | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | —      | —       | —    | 2      | —   | —    | —    | 2      | 1,5      | 0,5     | —      | —       | 7                      |
| 12                                                             | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | —      | —       | —    | —      | —   | 3    | —    | 2      | 1        | —       | —      | —       | 5                      |
| 13                                                             | Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.: | —      | —       | —    | —      | —   | 20   | 20   | 40     | —        | —       | —      | —       | 80                     |
| 13.1                                                           | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | —      | —       | —    | —      | —   | 8    | 10   | 25     | —        | —       | —      | —       | 43                     |
| 13.2                                                           | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | —      | —       | —    | —      | —   | 4    | —    | 4      | —        | —       | —      | —       | 8                      |
| 13.3                                                           | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | —                      |
| 13.4                                                           | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | —      | —       | —    | —      | —   | 6    | 5    | 7      | —        | —       | —      | —       | 18                     |
| 13.5                                                           | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | —      | —       | —    | —      | —   | 1    | 2    | 1      | —        | —       | —      | —       | 4                      |
| 13.6                                                           | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | —      | —       | —    | —      | —   | 1    | 3    | 1      | —        | —       | —      | —       | 5                      |
| 13.7                                                           | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | 1      | —        | —       | —      | —       | 1                      |
| 13.8                                                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | —                      |
| 13.9                                                           | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | —                      |
| 13.10                                                          | Судейская практика                                                                                                                                                                   | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | —                      |
| 13.11                                                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | —                      |
| 13.12                                                          | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | —                      |
| Итого количество часов в год в т.ч. самостоятельная подготовка |                                                                                                                                                                                      | 28     | 32      | 34   | 34     | 32  | 32   | 20   | 62     | 36       | 36      | 34     | 36      | 416                    |

| № п/п | Виды спортивных соревнований | Месяц  |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         | Количество в год |
|-------|------------------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|------------------|
|       |                              | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |                  |
| 1     | Контрольные                  | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | 2       | —      | —       | 3                |
| 2     | Отборочные                   | —      | —       | 1    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | 1       | 1                |
| 3     | Основные                     | —      | —       | 1    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | 1       | —      | —       | 2                |

24 Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях



# ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ВТОРОГО ГОДА

Таблица 31  
25

Примерный план-график годичного цикла подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) второго года

| № п/п                                                           | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                                                                                                   | Месяц  |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         | Количество часов в год |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|------------------------|
|                                                                 |                                                                                                                                                                                      | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |                        |
| 1                                                               | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | 6      | 6       | 7    | 6      | 6   | 1    | —    | 6      | 6        | 6       | 6      | 5       | 61                     |
| 2                                                               | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | 4      | 5       | 6    | 5      | 5   | 2    | —    | 6      | 5        | 5       | 7      | 4       | 54                     |
| 3                                                               | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | 2      | 2       | 3    | —      | —   | —    | —    | —      | 3        | 5       | 2      | —       | 17                     |
| 4                                                               | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | 9      | 10      | 10   | 10     | 11  | 5    | —    | —      | 10       | 10      | 10     | 9       | 94                     |
| 5                                                               | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | 3      | 5       | 4    | 6      | —   | —    | —    | 6      | 6        | 5       | 7      | 4       | 46                     |
| 6                                                               | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | 2,5    | 3,5     | 2    | 0,5    | —   | 0,5  | —    | —      | 1        | 2       | —      | —       | 12                     |
| 7                                                               | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | 1,5    | 0,5     | 2    | 2      | 2   | 0,5  | —    | —      | 2,5      | 2,5     | —      | 1,5     | 15                     |
| 8                                                               | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | —      | —       | —    | —      | 3   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | 5       | 8                      |
| 9                                                               | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | —      | —       | —    | 2      | 2   | —    | —    | —      | —        | —       | 2      | 3       | 9                      |
| 10                                                              | Судейская практика                                                                                                                                                                   | —      | —       | —    | 0,5    | 3   | —    | —    | —      | 1,5      | 0,5     | —      | 2,5     | 8                      |
| 11                                                              | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | —      | —       | —    | 2      | —   | —    | —    | 2      | 1        | —       | —      | 2       | 7                      |
| 12                                                              | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | —      | —       | —    | —      | —   | 3    | —    | 2      | —        | —       | —      | —       | 5                      |
| 13                                                              | Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.: | —      | —       | —    | —      | —   | 20   | 20   | 40     | —        | —       | —      | —       | 80                     |
| 13.1                                                            | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | —      | —       | —    | —      | —   | 8    | 10   | 25     | —        | —       | —      | —       | 43                     |
| 13.2                                                            | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | —      | —       | —    | —      | —   | 4    | —    | 4      | —        | —       | —      | —       | 8                      |
| 13.3                                                            | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | —                      |
| 13.4                                                            | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | —      | —       | —    | —      | —   | 6    | 5    | 7      | —        | —       | —      | —       | 18                     |
| 13.5                                                            | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | —      | —       | —    | —      | —   | 1    | 2    | 1      | —        | —       | —      | —       | 4                      |
| 13.6                                                            | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | —      | —       | —    | —      | —   | 1    | 3    | 1      | —        | —       | —      | —       | 5                      |
| 13.7                                                            | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | 1                      |
| 13.8                                                            | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | —                      |
| 13.9                                                            | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | —                      |
| 13.10                                                           | Судейская практика                                                                                                                                                                   | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | —                      |
| 13.11                                                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | —                      |
| 13.12                                                           | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | —                      |
| Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка |                                                                                                                                                                                      | 28     | 32      | 34   | 34     | 32  | 32   | 20   | 62     | 36       | 36      | 34     | 36      | 416                    |

| № п/п | Виды спортивных соревнований | Месяц  |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         | Количество в год |
|-------|------------------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|------------------|
|       |                              | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |                  |
| 1     | Контрольные                  | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | 2       | —      | 1       | 3                |
| 2     | Отборочные                   | —      | —       | 1    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | 1                |
| 3     | Основные                     | —      | —       | 1    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | 1       | —      | —       | 2                |

25 Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням неделям, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ТРЕТЬЕГО ГОДА

Примерный план-график годичного цикла подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) третьего года<sup>26</sup>

| № п/п                                                           | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                                                                                                   | Количество часов в год | Месяц  |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
|                                                                 |                                                                                                                                                                                      |                        | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| 1                                                               | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | 61                     | 6      | 6       | 7    | 6      | 6   | 1    | —    | 6      | 6        | 6       | 6      | 5       |
| 2                                                               | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | 54                     | 4      | 5       | 6    | 5      | 5   | 2    | —    | 6      | 5        | 5       | 7      | 4       |
| 3                                                               | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | 17                     | 2      | 2       | 3    | —      | —   | —    | —    | —      | 3        | 5       | 2      | —       |
| 4                                                               | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | 94                     | 9      | 10      | 10   | 10     | 11  | 5    | —    | —      | 10       | 10      | 10     | —       |
| 5                                                               | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | 46                     | 3      | 5       | 4    | 6      | —   | —    | —    | 6      | 6        | 5       | 7      | 4       |
| 6                                                               | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | 12                     | 2,5    | 3,5     | 2    | 0,5    | —   | 0,5  | —    | —      | 1        | 2       | —      | —       |
| 7                                                               | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | 15                     | 1,5    | 0,5     | 2    | 2      | 2   | 0,5  | —    | —      | 2,5      | 2,5     | —      | 1,5     |
| 8                                                               | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | 8                      | —      | —       | —    | —      | 3   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 9                                                               | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | 9                      | —      | —       | —    | 2      | 2   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 10                                                              | Судейская практика                                                                                                                                                                   | 8                      | —      | —       | —    | 0,5    | 3   | —    | —    | —      | —        | —       | 2      | 3       |
| 11                                                              | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | 7                      | —      | —       | —    | 2      | —   | —    | —    | 2      | 1,5      | 0,5     | —      | 2,5     |
| 12                                                              | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | 5                      | —      | —       | —    | —      | —   | 3    | —    | 2      | —        | —       | —      | 2       |
| 13                                                              | Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.: | 80                     | —      | —       | —    | —      | —   | 20   | 20   | 40     | —        | —       | —      | —       |
| 13.1                                                            | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | 43                     | —      | —       | —    | —      | —   | 8    | 10   | 25     | —        | —       | —      | —       |
| 13.2                                                            | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | 8                      | —      | —       | —    | —      | —   | 4    | —    | 4      | —        | —       | —      | —       |
| 13.3                                                            | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.4                                                            | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | 18                     | —      | —       | —    | —      | —   | 6    | 5    | 7      | —        | —       | —      | —       |
| 13.5                                                            | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | 4                      | —      | —       | —    | —      | —   | 1    | 2    | 1      | —        | —       | —      | —       |
| 13.6                                                            | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | 5                      | —      | —       | —    | —      | —   | 1    | 3    | 1      | —        | —       | —      | —       |
| 13.7                                                            | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | 1                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | 1      | —        | —       | —      | —       |
| 13.8                                                            | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.9                                                            | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.10                                                           | Судейская практика                                                                                                                                                                   | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.11                                                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.12                                                           | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | 1                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка |                                                                                                                                                                                      | 416                    | 28     | 32      | 34   | 34     | 32  | 32   | 20   | 62     | 36       | 36      | 34     | 36      |

| № п/п | Виды спортивных соревнований | Количество в год | Месяц  |         |      |        |     |      |
|-------|------------------------------|------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|
|       |                              |                  | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь |
| 1     | Контрольные                  | 3                | —      | —       | —    | —      | —   | —    |
| 2     | Отборочные                   | 1                | —      | —       | 1    | —      | —   | —    |
| 3     | Основные                     | 2                | —      | —       | 1    | —      | —   | —    |

<sup>26</sup> Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням неделям, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях



ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ЧЕТВЁРТОГО ГОДА

Таблица 33

Примерный план-график годичного цикла подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) четвёртого года<sup>27</sup>

| № п/п                                                           | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                                                                                                   | Количество часов в год | Месяц  |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
|                                                                 |                                                                                                                                                                                      |                        | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| 1                                                               | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | 86                     | 9      | 7       | 7    | 9      | 8   | 4    | —    | 6      | 9        | 9       | 9      | 9       |
| 2                                                               | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | 78                     | 6      | 6       | 7    | 6      | 6   | 5    | —    | 5      | 9        | 10      | 9      | 9       |
| 3                                                               | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | 39                     | —      | 6       | —    | —      | 6   | 5    | 7    | 1      | 6        | 4       | 4      | —       |
| 4                                                               | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | 91                     | 6      | 6       | 10   | 10     | 10  | 6    | —    | 3      | 9        | 10      | 10     | 11      |
| 5                                                               | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | 48                     | 4      | 3       | 6    | 6      | 3   | 4    | —    | 3      | 5        | 5       | 5      | 4       |
| 6                                                               | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | 14                     | 2      | 2       | 2    | 2      | 2,5 | —    | —    | 1      | 1        | 0,5     | 0,5    | —       |
| 7                                                               | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | 21                     | 1      | 3       | 3    | 5      | 3   | —    | —    | —      | 4        | 1       | —      | —       |
| 8                                                               | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | 9                      | —      | 2       | 2    | —      | —   | —    | 2    | —      | —        | —       | —      | 3       |
| 9                                                               | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | 14                     | —      | 1       | 2    | —      | 1   | —    | —    | 1      | 2        | 3,5     | 2      | 1,5     |
| 10                                                              | Судейская практика                                                                                                                                                                   | 11                     | 2      | —       | 3    | —      | 1   | —    | —    | —      | 1        | 2       | 1      | 1       |
| 11                                                              | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | 9                      | —      | 2       | 2    | —      | —   | 2    | —    | —      | —        | —       | —      | 3       |
| 12                                                              | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | 4                      | —      | —       | —    | —      | —   | 0,5  | —    | —      | —        | 1       | 0,5    | 2       |
| 13                                                              | Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.: | 96                     | —      | —       | —    | —      | —   | —    | 12   | 26     | 58       | —       | —      | —       |
| 13.1                                                            | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | 28                     | —      | —       | —    | —      | —   | —    | 2    | 6      | 20       | —       | —      | —       |
| 13.2                                                            | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | 13                     | —      | —       | —    | —      | —   | —    | 2    | 2      | 9        | —       | —      | —       |
| 13.3                                                            | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | 39                     | —      | —       | —    | —      | —   | —    | 3    | 12     | 24       | —       | —      | —       |
| 13.4                                                            | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | 4                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | 4        | —       | —      | —       |
| 13.5                                                            | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | 7                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | 3    | 3      | 1        | —       | —      | —       |
| 13.6                                                            | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.7                                                            | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.8                                                            | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.9                                                            | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | 1                      | —      | —       | —    | —      | —   | 1    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.10                                                           | Судейская практика                                                                                                                                                                   | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.11                                                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | 4                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | 1    | 3      | —        | —       | —      | —       |
| 13.12                                                           | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка |                                                                                                                                                                                      | 520                    | 30     | 38      | 44   | 44     | 40  | 38   | 30   | 78     | 46       | 46      | 42     | 44      |

| № п/п | Виды спортивных соревнований | Количество в год | Месяц  |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |
|-------|------------------------------|------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
|       |                              |                  | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| 1     | Контрольные                  | 3                | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | 2       | —      | 1       |
| 2     | Отборочные                   | 1                | —      | —       | 1    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 3     | Основные                     | 2                | —      | —       | 1    | —      | —   | —    | —    | —      | 1        | —       | —      | —       |

<sup>27</sup> Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях

ПРИЛОЖЕНИЕ 34

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЯТОГО ГОДА

Примерный план-график годичного цикла подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) пятого года

| № п/п                                                           | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                                                                                                   | Количество часов в год | Месяц  |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
|                                                                 |                                                                                                                                                                                      |                        | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| 1                                                               | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | 86                     | 9      | 7       | 7    | 9      | 8   | 4    | —    | 6      | 9        | 9       | 9      | 9       |
| 2                                                               | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | 78                     | 6      | 6       | 7    | 6      | 6   | 5    | —    | 5      | 9        | 10      | 9      | 9       |
| 3                                                               | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | 39                     | —      | 6       | —    | 6      | 5   | 7    | —    | 1      | 6        | 4       | 4      | —       |
| 4                                                               | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | 91                     | 6      | 6       | 10   | 10     | 10  | 6    | —    | 3      | 9        | 10      | 10     | 11      |
| 5                                                               | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | 48                     | 4      | 3       | 6    | 6      | 3   | 4    | —    | 3      | 5        | 5       | 5      | 4       |
| 6                                                               | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | 14                     | 2      | 2       | 2    | 2      | 2,5 | —    | —    | 1      | 1        | 0,5     | 0,5    | 0,5     |
| 7                                                               | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | 21                     | 1      | 3       | 3    | 5      | 3   | —    | —    | —      | 4        | 1       | 1      | —       |
| 8                                                               | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | 9                      | —      | 2       | 2    | —      | —   | —    | 2    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 9                                                               | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | 14                     | —      | 1       | 2    | —      | —   | —    | —    | 1      | —        | —       | —      | 3       |
| 10                                                              | Судейская практика                                                                                                                                                                   | 11                     | 2      | —       | 3    | —      | 1   | —    | —    | 1      | 2        | 3,5     | 2      | 1,5     |
| 11                                                              | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | 9                      | —      | 2       | 2    | —      | —   | —    | 2    | —      | 1        | 2       | 1      | 1       |
| 12                                                              | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | 4                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13                                                              | Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.: | 96                     | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | 1       | 0,5    | 2       |
| 13.1                                                            | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | 28                     | —      | —       | —    | —      | —   | 12   | 26   | 58     | —        | —       | —      | —       |
| 13.2                                                            | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | 13                     | —      | —       | —    | —      | —   | 2    | 6    | 20     | —        | —       | —      | —       |
| 13.3                                                            | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | 2    | 2    | 9      | —        | —       | —      | —       |
| 13.4                                                            | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | 39                     | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.5                                                            | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | 4                      | —      | —       | —    | —      | —   | 3    | 12   | 24     | —        | —       | —      | —       |
| 13.6                                                            | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | 7                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | 4      | —        | —       | —      | —       |
| 13.7                                                            | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | 3    | 3    | 1      | —        | —       | —      | —       |
| 13.8                                                            | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.9                                                            | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.10                                                           | Судейская практика                                                                                                                                                                   | 1                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.11                                                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | 1    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.12                                                           | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | 4                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка |                                                                                                                                                                                      |                        | 30     | 38      | 44   | 44     | 40  | 38   | 30   | 78     | 46       | 46      | 42     | 44      |

| № п/п | Виды спортивных соревнований | Количество в год | Месяц  |         |      |        |     |
|-------|------------------------------|------------------|--------|---------|------|--------|-----|
|       |                              |                  | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
| 1     | Контрольные                  | 3                | —      | —       | —    | —      | —   |
| 2     | Отборочные                   | 1                | —      | —       | 1    | —      | —   |
| 3     | Основные                     | 2                | —      | —       | 1    | —      | —   |

28 Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях



# ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ДО ГОДА

Таблица 35

29

Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства до года

| № п/п                                                           | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                                                                                                   | Количество часов в год | Месяц  |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
|                                                                 |                                                                                                                                                                                      |                        | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| 1                                                               | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | 102                    | 7      | 7       | 8    | 13     | 9   | 3    | -    | 8      | 14       | 9       | 10     | 14      |
| 2                                                               | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | 139                    | 12     | 16      | 11   | 12     | 10  | 7    | -    | 12     | 15       | 15      | 14     | 15      |
| 3                                                               | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | 66                     | -      | 7       | 8    | 8      | 8   | 2    | -    | -      | 8        | 9       | 9      | 7       |
| 4                                                               | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | 143                    | 14     | 15      | 18   | 16     | 13  | 9    | -    | 12     | 12       | 12      | 12     | 10      |
| 5                                                               | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | 90                     | 8      | 9       | 9    | 9      | 9   | 1    | -    | 9      | 9        | 9       | 9      | 9       |
| 6                                                               | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | 32                     | -      | 3       | 3    | 3      | 3   | 3    | 3    | 2      | 3        | 3       | 3      | 3       |
| 7                                                               | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | 33                     | -      | 3       | 3    | 3      | 3   | 3    | 3    | 3      | 3        | 3       | 3      | 3       |
| 8                                                               | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | 6                      | -      | -       | -    | -      | 3   | -    | -    | -      | -        | -       | -      | -       |
| 9                                                               | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | 12                     | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   | 1    | 1    | 1      | 1        | 1       | 1      | 1       |
| 10                                                              | Судейская практика                                                                                                                                                                   | 13                     | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   | 1    | 2    | 1      | 1        | 1       | 1      | 1       |
| 11                                                              | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | 6                      | 3      | -       | -    | -      | -   | -    | 3    | -      | -        | -       | -      | -       |
| 12                                                              | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | 26                     | 2      | 2       | 2    | 2      | 4   | 2    | 2    | 2      | 2        | 2       | 2      | 2       |
| 13                                                              | Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.: | 164                    | -      | -       | -    | -      | -   | 32   | 60   | 72     | -        | -       | -      | -       |
| 13.1                                                            | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | 22                     | -      | -       | -    | -      | -   | 7    | 8    | 7      | -        | -       | -      | -       |
| 13.2                                                            | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | 27                     | -      | -       | -    | -      | -   | 8    | 9    | 10     | -        | -       | -      | -       |
| 13.3                                                            | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | -                      | -      | -       | -    | -      | -   | -    | -    | -      | -        | -       | -      | -       |
| 13.4                                                            | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | 49                     | -      | -       | -    | -      | -   | 7    | 15   | 27     | -        | -       | -      | -       |
| 13.5                                                            | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | 18                     | -      | -       | -    | -      | -   | 2    | 2    | 16     | -        | -       | -      | -       |
| 13.6                                                            | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | 10                     | -      | -       | -    | -      | -   | 3    | 3    | 4      | -        | -       | -      | -       |
| 13.7                                                            | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | 9                      | -      | -       | -    | -      | -   | 3    | -    | 6      | -        | -       | -      | -       |
| 13.8                                                            | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | -                      | -      | -       | -    | -      | -   | -    | -    | -      | -        | -       | -      | -       |
| 13.9                                                            | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | 9                      | -      | -       | -    | -      | -   | -    | 9    | -      | -        | -       | -      | -       |
| 13.10                                                           | Судейская практика                                                                                                                                                                   | 8                      | -      | -       | -    | -      | -   | -    | 8    | -      | -        | -       | -      | -       |
| 13.11                                                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | -                      | -      | -       | -    | -      | -   | -    | -    | -      | -        | -       | -      | -       |
| 13.12                                                           | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | 12                     | -      | -       | -    | -      | -   | 4    | 6    | 2      | -        | -       | -      | -       |
| Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка |                                                                                                                                                                                      | 832                    | 48     | 64      | 64   | 68     | 64  | 64   | 74   | 122    | 68       | 64      | 64     | 68      |

| № п/п | Виды спортивных соревнований | Количество в год | Месяц  |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |
|-------|------------------------------|------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
|       |                              |                  | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| 1     | Контрольные                  | 5                | -      | 1       | -    | -      | -   | -    | -    | 1      | 1        | 1       | 1      | -       |
| 2     | Отборочные                   | 2                | -      | -       | 1    | -      | -   | -    | -    | -      | -        | 1       | -      | -       |
| 3     | Основные                     | 2                | -      | -       | 1    | -      | -   | -    | -    | -      | -        | 1       | -      | -       |

29 Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях

# ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА СВЫШЕ ГОДА

Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства свыше года<sup>30</sup>

Таблица 36

| № п/п                                                           | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                                                                                                   | Количество часов в год | Месяц  |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
|                                                                 |                                                                                                                                                                                      |                        | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| 1                                                               | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | 102                    | 7      | 7       | 7    | 13     | 8   | 3    | —    | 8      | 15       | 9       | 10     | 15      |
| 2                                                               | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | 139                    | 12     | 16      | 12   | 12     | 11  | 7    | —    | 12     | 14       | 15      | 14     | 14      |
| 3                                                               | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | 66                     | —      | 7       | 8    | 8      | 8   | 2    | —    | —      | 8        | 9       | 9      | 7       |
| 4                                                               | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | 143                    | 14     | 15      | 18   | 16     | 13  | 9    | —    | 12     | 12       | 12      | 12     | 10      |
| 5                                                               | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | 90                     | 8      | 9       | 9    | 9      | 9   | 1    | —    | 9      | 9        | 9       | 9      | 9       |
| 6                                                               | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | 32                     | —      | 3       | 3    | 3      | 3   | 3    | 3    | 2      | 3        | 3       | 3      | 3       |
| 7                                                               | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | 33                     | —      | 3       | 3    | 3      | 3   | 3    | 3    | 3      | 3        | 3       | 3      | 3       |
| 8                                                               | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | 6                      | —      | —       | —    | —      | 3   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 9                                                               | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | 12                     | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   | 1    | 1    | 1      | 1        | 1       | 1      | 1       |
| 10                                                              | Судейская практика                                                                                                                                                                   | 13                     | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   | 1    | 1    | 1      | 1        | 1       | 1      | 1       |
| 11                                                              | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | 6                      | 3      | —       | —    | —      | —   | —    | 3    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 12                                                              | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | 26                     | 2      | 2       | 2    | 2      | 4   | 2    | 2    | 2      | 2        | 2       | 2      | 2       |
| 13                                                              | Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.: | 164                    | —      | —       | —    | —      | —   | 32   | 60   | 72     | —        | —       | —      | —       |
| 13.1                                                            | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | 22                     | —      | —       | —    | —      | —   | 7    | 8    | 7      | —        | —       | —      | —       |
| 13.2                                                            | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | 27                     | —      | —       | —    | —      | —   | 8    | 9    | 10     | —        | —       | —      | —       |
| 13.3                                                            | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.4                                                            | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | 49                     | —      | —       | —    | —      | —   | 7    | 15   | 27     | —        | —       | —      | —       |
| 13.5                                                            | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | 18                     | —      | —       | —    | —      | —   | —    | 2    | 16     | —        | —       | —      | —       |
| 13.6                                                            | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | 10                     | —      | —       | —    | —      | —   | 3    | 3    | 4      | —        | —       | —      | —       |
| 13.7                                                            | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | 9                      | —      | —       | —    | —      | —   | 3    | 3    | 6      | —        | —       | —      | —       |
| 13.8                                                            | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.9                                                            | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | 9                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | 9    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.10                                                           | Судейская практика                                                                                                                                                                   | 8                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | 8    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.11                                                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | —                      | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 13.12                                                           | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | 12                     | —      | —       | —    | —      | —   | 4    | 6    | 2      | —        | —       | —      | —       |
| Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка |                                                                                                                                                                                      | 832                    | 48     | 64      | 64   | 68     | 64  | 64   | 74   | 122    | 68       | 64      | 64     | 68      |

| № п/п | Виды спортивных соревнований | Количество в год | Месяц  |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |
|-------|------------------------------|------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
|       |                              |                  | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| 1     | Контрольные                  | 5                | —      | 1       | —    | —      | —   | —    | —    | 1      | 1        | 1       | 1      | —       |
| 2     | Оборонные                    | 2                | —      | —       | 1    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |
| 3     | Основные                     | 2                | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       |

<sup>30</sup> Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях



ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 37

Примерный план-график годичного цикла подготовки для этапа высшего спортивного мастерства<sup>31</sup>

| № п/п                                                           | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                                                                                                   | Месяц  |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         | Количество часов в год |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|------------------------|
|                                                                 |                                                                                                                                                                                      | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |                        |
| 1                                                               | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | 5      | 5       | 5    | 5      | 5   | 2    | —    | 5      | 5        | 5       | 5      | 5       | 52                     |
| 2                                                               | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | 10     | 13      | 14   | 15     | 15  | 7    | —    | 12     | 15       | 17      | 15     | 16      | 149                    |
| 3                                                               | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | —      | 6       | 6    | 6      | 6   | —    | —    | —      | 8        | 12      | 12     | 10      | 66                     |
| 4                                                               | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | 10     | 9       | 13   | 10     | 12  | 6    | —    | 9      | 11       | 10      | 13     | 11      | 114                    |
| 5                                                               | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | 12     | 18      | 14   | 12     | 13  | 3    | —    | 12     | 15       | 11      | 9      | 8       | 127                    |
| 6                                                               | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   | —    | —    | 3      | 3        | 3       | 3      | 3       | 30                     |
| 7                                                               | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | 30                     |
| 8                                                               | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | —      | —       | —    | —      | 5   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | 10                     |
| 9                                                               | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | —      | —       | 4    | 5      | 1   | —    | —    | —      | 1        | 2       | 1      | 1       | 15                     |
| 10                                                              | Судейская практика                                                                                                                                                                   | —      | —       | 4    | 5      | 1   | —    | —    | —      | 1        | 2       | 1      | 1       | 15                     |
| 11                                                              | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | —      | 3       | 2    | 2      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | 12                     |
| 12                                                              | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | 5      | 4       | 4    | 6      | 4   | —    | —    | —      | 6        | 6       | 9      | 6       | 50                     |
| 13                                                              | Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, в т.ч.: | —      | —       | —    | —      | —   | 32   | 42   | 88     | —        | —       | —      | —       | 162                    |
| 13.1                                                            | Общая физическая подготовка                                                                                                                                                          | —      | —       | —    | —      | —   | 2    | 2    | 2      | —        | —       | —      | —       | 6                      |
| 13.2                                                            | Специальная физическая подготовка                                                                                                                                                    | —      | —       | —    | —      | —   | 4    | 16   | 23     | —        | —       | —      | —       | 43                     |
| 13.3                                                            | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                   | —      | —       | —    | —      | —   | 6    | 8    | 22     | —        | —       | —      | —       | 36                     |
| 13.4                                                            | Техническая подготовка                                                                                                                                                               | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | 23     | —        | —       | —      | —       | 23                     |
| 13.5                                                            | Тактическая подготовка                                                                                                                                                               | —      | —       | —    | —      | —   | 4    | 4    | 4      | —        | —       | —      | —       | 12                     |
| 13.6                                                            | Теоретическая подготовка                                                                                                                                                             | —      | —       | —    | —      | —   | 4    | —    | 8      | —        | —       | —      | —       | 12                     |
| 13.7                                                            | Психологическая подготовка                                                                                                                                                           | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | 0                      |
| 13.8                                                            | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                                                                                                                                    | —      | —       | —    | —      | —   | 3    | 3    | —      | —        | —       | —      | —       | 6                      |
| 13.9                                                            | Инструкторская практика                                                                                                                                                              | —      | —       | —    | —      | —   | 3    | 3    | —      | —        | —       | —      | —       | 6                      |
| 13.10                                                           | Судейская практика                                                                                                                                                                   | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | 0                      |
| 13.11                                                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия                                                                                                                                        | —      | —       | —    | —      | —   | 6    | 6    | 6      | —        | —       | —      | —       | 18                     |
| 13.12                                                           | Восстановительные мероприятия                                                                                                                                                        | —      | —       | —    | —      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | 0                      |
| Итого количество часов в год, в т.ч. самостоятельная подготовка |                                                                                                                                                                                      | 48     | 64      | 72   | 72     | 68  | 50   | 42   | 132    | 68       | 72      | 72     | 72      | 832                    |

| № п/п | Виды спортивных соревнований | Месяц  |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         | Количество в год |
|-------|------------------------------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|------------------|
|       |                              | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |                  |
| 1     | Контрольные                  | —      | 1       | —    | —      | —   | —    | —    | 1      | 1        | 1       | 1      | —       | 5                |
| 2     | Отборочные                   | —      | —       | 1    | 1      | —   | —    | —    | —      | —        | —       | —      | —       | 2                |
| 3     | Основные                     | —      | —       | 1    | 1      | —   | —    | —    | —      | —        | 1       | 1      | —       | 4                |

31 Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет фактическое количество часов в течение учебного года с учетом расписания учебно-тренировочных занятий по дням недели, графика углубленного медицинского обследования, ежегодного отпуска тренера-преподавателя, запланированных учебно-тренировочных мероприятий, участия в соревнованиях и иных мероприятиях

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 38

Учебно-тематический план теоретической подготовки<sup>32</sup>

| Темы раздела Программы<br>«Теоретическая подготовка»                                                                                                                                                              | Объем времени<br>в год (минут) | Сроки<br>проведения           | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                 | 2                              | 3                             | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                         |                                |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Всего на этапе начальной подготовки до года – 600                                                                                                                                                                 |                                |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Всего на этапе начальной подготовки свыше года – 780                                                                                                                                                              |                                |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| История возникновения вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивной дисциплины «баскетбол на колясках». Развитие системы организации спортивного движения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | 60 / 60<br>– / 60              | январь<br>апрель              | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр. Расширение географии сотрудничества между различными организациями                                                                                                                          |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                                                                                                                         | 30 / 30<br>30 / 60             | январь<br>февраль             | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков                                                                                                  |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом                                                                                                | 60 / 60<br>30 / 30<br>30 / 30  | январь<br>сентябрь<br>декабрь | Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах |

32 Занятия по теоретической подготовке проводятся – в процессе практических учебно-тренировочных занятий, – в форме отдельного теоретического занятия, в т.ч. с использованием дистанционных образовательных технологий



| 1                                                                                                                                                              | 2                  | 3               | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                                                                                                                      |                    |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Всего на этапе начальной подготовки до года – 600                                                                                                              |                    |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Всего на этапе начальной подготовки свыше года – 780                                                                                                           |                    |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Закаливание организма.                                                                                                                                         | 60 / 60            | февраль         | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом                                                                                                                                                                                                                           |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                                                                  | 30 / 60<br>30 / 60 | февраль<br>март | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме                                                                                                                                                                                                      |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики по спортивной дисциплине «баскетбол на колясках» по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» | 30 / 60<br>30 / 30 | март<br>август  | Понятие о технических элементах в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА». Теоретические знания по технике их выполнения                                                                                                                                                                                                             |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»                                                                               | 30 / 30<br>30 / 60 | май<br>июнь     | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта |
| Режим дня и питание обучающихся                                                                                                                                | 30 / 30<br>30 / 30 | июль<br>ноябрь  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание                                                                                                                                                                                                                               |
| Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»                                                          | 30 / 30<br>30 / 30 | июль<br>октябрь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| 1                                                                                          | 2                                                             | 3                                                     | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                  |                                                               |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет – 1020                                     |                                                               |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трёх лет – 1140                                  |                                                               |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                         | 30 / 30<br>30 / 30<br>– / 60<br>60 / 60<br>30 / 30<br>30 / 30 | январь<br>март<br>июнь<br>июль<br>сентябрь<br>октябрь | Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Адаптивная физическая культура и спорт |
| История возникновения олимпийского движения История возникновения паралимпийского движения | 30 / 30<br>30 / 30<br>– / 30<br>60 / 60                       | январь<br>март<br>апрель<br>июнь                      | Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. История Паралимпийских игр. Термин «Паралимпийские игры». Международная неправительственная организация, управляющая паралимпийским движением – Международный паралимпийский комитет                                                                                                        |
| Режим дня и питание обучающихся                                                            | 30 / 30<br>30 / 30<br>30 / 60<br>30 / 30                      | январь<br>март<br>август<br>сентябрь                  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание                                                                                                                                                                                  |
| Физиологические основы физической культуры                                                 | 30 / 30<br>30 / 30<br>30 / 60<br>30 / –                       | январь<br>март<br>август<br>октябрь                   | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности                                                                                                                                                                                      |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                | 60 / 30<br>– / 30<br>– / 60                                   | февраль<br>апрель<br>май                              | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта            | 30 / –<br>30 / 60<br>– / 60                                   | январь<br>апрель<br>май                               | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Методика обучения. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата                                                                                                                                                                                                       |



| 1                                                                                                                 | 2                                                | 3                                                        | 4                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                                                         |                                                  |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |
| Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет – 1020                                                            |                                                  |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |
| Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трёх лет – 1140                                                         |                                                  |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |
| Психологическая подготовка                                                                                        | 60 / 30<br>– / 30<br>30 / –                      | февраль<br>май<br>июнь                                   | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                                  |
| Оборудование и спортивный инвентарь в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА»             | 60 / 30<br>– / 60<br>60 / 60<br>30 / –<br>– / 30 | февраль<br>июнь<br>июль<br>октябрь<br>ноябрь             | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям |
| Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «баскетбол на колясках»                               | 30 / 30<br>60 / 60<br>30 / –<br>– / 30           | февраль<br>июль<br>октябрь<br>декабрь                    | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях                                                                              |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                                                                     |                                                  |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |
| Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2520                                                    |                                                  |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |
| Олимпийское и Паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 60<br>60<br>60<br>60<br>60                       | февраль<br>апрель<br>июль<br>август<br>сентябрь          | Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА»              |
| Профилактика травматизма. /<br>Перетренированность<br>недетренированность                                         | 60<br>60<br>60<br>60<br>60<br>60                 | февраль<br>апрель<br>июнь<br>июль<br>сентябрь<br>декабрь | Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки                                                                   |

| 1                                                                    | 2                           | 3                                            | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства                        |                             |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2520       |                             |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Учет деятельности, обучающегося                                      | соребновательной самоанализ | 60<br>60<br>60<br>60<br>60<br>60<br>60<br>60 | февраль<br>май<br>июнь<br>июль<br>август<br>октябрь<br>ноябрь<br><br>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности                                                        |
| Психологическая подготовка                                           |                             | 60<br>60<br>60<br>60<br>60<br>60<br>60<br>60 | март<br>май<br>июнь<br>июль<br>август<br>октябрь<br>ноябрь<br><br>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся                                         |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | как                         | 60<br>60<br>60<br>60<br>60<br>60<br>60       | март<br>май<br>июнь<br>июль<br>август<br>декабрь<br><br>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | как                         | 60<br>60<br>60<br>60<br>60                   | март<br>июнь<br>июль<br>август<br>сентябрь<br><br>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений                                                                                      |



| 1                                                                                                                             |  | 2                            | 3                                                        | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап совершенствования спортивного мастерства                                                                                 |  |                              |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2520                                                                |  |                              |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Восстановительные средства и мероприятия                                                                                      |  |                              | апрель<br>июнь<br>август<br>октябрь<br>ноябрь<br>декабрь | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебного-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие средства дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств |
|                                                                                                                               |  | 60                           |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                               |  | 60                           |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                               |  | 60                           |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                               |  | 60                           |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                               |  | 60                           |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Этап высшего спортивного мастерства                                                                                           |  |                              |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 2520                                                                          |  |                              |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Физическое, патриотическое, правовое и нравственное воспитание в спорте. Их эстетическое воспитание в спортивной деятельности |  | 60<br>60<br>60<br>60<br>60   | январь<br>апрель<br>май<br>август<br>ноябрь              | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.                                                                                                                                                                                   |
| Оборудование и спортивный инвентарь в видах спорта «спорт лиц с поражением ОДА»                                               |  | 120<br>60<br>60              | июль<br>август<br>ноябрь                                 | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» и его спортивным дисциплинам, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Правила вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА» дисциплина «баскетбол на колясках»                                           |  | 60<br>120<br>60<br>60<br>120 | июнь<br>июль<br>август<br>октябрь<br>декабрь             | Обязанности судей, судей-секретарей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| Этап высшего спортивного мастерства                                  |    |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|----------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 2520                 |    |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| Социальные функции спорта                                            | 60 | январь<br>апрель<br>май<br>август                                   | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося          | 60 | январь<br>апрель<br>май<br>август<br>ноябрь                         | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | 60 | февраль<br>март<br>июнь<br>август<br>сентябрь                       | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 60 | февраль<br>март<br>июнь<br>сентябрь<br>октябрь                      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| Восстановительные средства и мероприятия                             | 60 | февраль<br>март<br>июнь<br>август<br>сентябрь<br>октябрь<br>декабрь | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |  |



**ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ И СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Таблица 39

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для реализации Программы<sup>33</sup>  
(I, II, III функциональные группы)

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря                                          | Единица измерения | Количество |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------|
| 1.    | Корзина для мячей                                                           | штука             | 4          |
| 2.    | Гантели массивные (от 1 до 5 кг)                                            | комплект          | 3          |
| 3.    | Динамометр кистевой (до 30 кг)                                              | штука             | 2          |
| 4.    | Доска тактическая                                                           | штука             | 2          |
| 5.    | Камеры сменные для коляски                                                  | комплект          | 7          |
| 6.    | Активная инвалидная коляска для баскетбола                                  | штука             | 6          |
| 7.    | Конструкция баскетбольного щита в сборе                                     | комплект          | 2          |
| 8.    | Манометр                                                                    | штука             | 2          |
| 9.    | Мяч баскетбольный                                                           | штука             | 18         |
| 10.   | Мяч волейбольный                                                            | штука             | 2          |
| 11.   | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)                                    | комплект          | 2          |
| 12.   | Мяч теннисный                                                               | штука             | 10         |
| 13.   | Мяч футбольный                                                              | штука             | 2          |
| 14.   | Препятствия для зала (подставки, планки, штоки, крепежные элементы, конусы) | комплект          | 1          |
| 15.   | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами                            | штука             | 3          |
| 16.   | Планшет тактический с маркерами                                             | комплект          | 2          |
| 17.   | Покрышки запасные для коляски                                               | комплект          | 8          |
| 18.   | Свисток                                                                     | штука             | 2          |
| 19.   | Секундомер                                                                  | штука             | 2          |
| 20.   | Скамейка гимнастическая                                                     | штука             | 4          |
| 21.   | Стойка для обводки                                                          | штука             | 20         |
| 22.   | Табло компактное перекидное                                                 | штука             | 1          |
| 23.   | Табло электронное для хронометража игры                                     | штука             | 1          |
| 24.   | Эспандер резиновый ленточный                                                | штука             | 12         |

<sup>33</sup> В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71704)

Таблица 40

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование<sup>34</sup>  
(I, II, III функциональные группы)

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |                                                  |                   |                   |                             |                                                           |                         |                                               |                         |                                     |                         |   |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|---|
| № п/п                                                           | Наименование                                     | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                                                           |                         |                                               |                         |                                     |                         |   |
|                                                                 |                                                  |                   |                   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |   |
|                                                                 |                                                  |                   |                   |                             | количество                                                | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |   |
|                                                                 |                                                  |                   |                   |                             |                                                           |                         |                                               |                         |                                     |                         |   |
| 1.                                                              | Активная адаптивная коляска для игры в баскетбол | штука             | на обучающегося   | –                           | –                                                         | –                       | –                                             | 1                       | 1                                   | 2                       | 1 |
| 2.                                                              | Мяч баскетбольный                                | штука             | на обучающегося   | –                           | –                                                         | 1                       | 1                                             | 2                       | 1                                   | 2                       | 1 |

<sup>34</sup> В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71704)



ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ

Таблица 41

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование<sup>35</sup>  
(I, II, III функциональные группы)

| №<br>п/п | Наименование                     | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки  |                               |            |                               |                                                                        |                               |            |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства           |                               |
|----------|----------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------|
|          |                                  |                      |                      | Этап начальной<br>подготовки |                               |            |                               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                               |            |                               | Этап совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|          |                                  |                      |                      | количество                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                          | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1        | 2                                | 3                    | 4                    | 5                            | 6                             | 7          | 8                             | 9                                                                      | 10                            | 11         | 12                            |                                                     |                               |
| 1.       | Гольфы                           | пара                 | на обучающегося      | —                            | —                             | 2          | 1                             | 2                                                                      | 1                             | 3          | 1                             |                                                     |                               |
| 2.       | Кепка                            | штука                | на обучающегося      | —                            | —                             | 1          | 2                             | 1                                                                      | 1                             | 1          | 1                             |                                                     |                               |
| 3.       | Комплект<br>игровой<br>формы     | штука                | на обучающегося      | —                            | —                             | 1          | 1                             | 2                                                                      | 2                             | 2          | 1                             |                                                     |                               |
| 4.       | Костюм ветрозащитный             | штука                | на обучающегося      | —                            | —                             | 1          | 2                             | 1                                                                      | 1                             | 1          | 1                             |                                                     |                               |
| 5.       | Костюм<br>спортивный<br>парадный | штука                | на обучающегося      | —                            | —                             | —          | —                             | —                                                                      | —                             | 1          | 2                             |                                                     |                               |

<sup>35</sup> В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71704)

| 1   | 2                                            | 3        | 4               | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|-----|----------------------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 6.  | Кроссовки                                    | пара     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1  | 2  | 1  |
| 7.  | Майка                                        | штука    | на обучающегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1  | 6  | 1  |
| 8.  | Манишка тренировочная                        | штука    | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1  | 2  | 1  |
| 9.  | Носки                                        | пара     | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1  | 4  | 1  |
| 10. | Полотенце                                    | штука    | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1  | 1  | 1  |
| 11. | Ремень, фиксирующий для тора и ног           | комплект | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1  | 2  | 1  |
| 12. | Рюкзак спортивный                            | штука    | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  |
| 13. | Сумка спортивная                             | штука    | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1  | 2  | 1  |
| 14. | Сумка-чехол для транспортировки колес        | штука    | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3  | 1  | 3  |
| 15. | Сумка-чехол для транспортировки коляски      | штука    | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 3  | 1  | 3  |
| 16. | Фиксатор коленных суставов                   | штука    | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  |
| 17. | Фиксатор локтевых суставов                   | штука    | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  |
| 18. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | штука    | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | 1  | 2  | 1  |
| 19. | Футболка                                     | штука    | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1  | 4  | 1  |
| 20. | Шорты спортивные (трусы спортивные)          | штука    | на обучающегося | - | - | 3 | 1 | 3 | 1  | 4  | 1  |
| 21. | Шорты эластичные (тайсы)                     | штука    | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1  | 3  | 1  |



## ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ ДОКУМЕНТОВ

1. Методические рекомендации МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 17.05.2021).
2. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утверждены Министерством спорта Российской Федерации 23.08.2017 (Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 23.08.2017 № ИСХ-04-3-13/10942).
3. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 03.07.2020, регистрационный № 58824).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 (регистрационный № 61573).
6. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).
7. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.02.2022, регистрационный № 67554).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.09.2013 № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23.10.2013, регистрационный № 30242).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по



дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 26.09.2022, регистрационный № 70226).

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.08.2022, регистрационный № 69795).

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 07.09.2022, регистрационный № 69983).

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.08.2022, регистрационный № 69543).

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.01.2023 № 2 «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка базовых методик по работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами для тренеров, спортивного персонала, информационных материалов по вопросам безопасности занятий спортом для всех заинтересованных целевых аудиторий, включая спортсменов, тренеров, спортивный персонал, родителей спортсменов, руководителей спортивных организаций».

14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.01.2023 № 2 «Об утверждении методических рекомендаций «Восстановление здоровья и работоспособности граждан методами адаптивной физической культуры и спорта».

15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.01.2023 № 3 «Об утверждении методических рекомендаций «Реабилитация и абилитация инвалидов средствами адаптивной физической культуры и спорта, в том числе детей-инвалидов».

16. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11 января 2022 г. № 6 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)» Приложение 62 «Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 15.02.2022, регистрационный № 67297).

17. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.08.2021 № 635 «Об утверждении программы развития вида спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» в Российской Федерации на период 2021 – 2024 годы».

18. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.03.2020 № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.05.2020, регистрационный № 58371) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 № 2 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный № 67266).

19. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2019 № 1076 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 29.04.2020, регистрационный № 58249) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.01.2022 № 1 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.02.2022, регистрационный № 67260).



20. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 № 108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 21 марта 2017, регистрационный № 46058).
21. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 № 1341 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА».
22. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.11.2022 № 1084 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.12.2022, регистрационный № 71704).
23. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.01.2020 № 49 «Об утверждении правил вида спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата».
24. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 05.04.2016, регистрационный № 41679) с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 09.09.2022, регистрационный № 70026).
25. Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019, регистрационный № 54540).
26. Профессиональный стандарт «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 11.05.2022, регистрационный № 68499).
27. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Министерством труда Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.05.2022, регистрационный № 68615).
28. Профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23.04.2019, регистрационный № 54475).
29. Профессиональный стандарт «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29.04.2019, регистрационный № 54541).
30. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519).
31. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 10.10.2021 № 734н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.11.2021, регистрационный № 65900).
32. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203).
33. Распоряжение Департамента спорта города Москвы от 04.03.2020 № 64 «Об утверждении методики информационного наполнения автоматизированной информационной системы «Информационно-аналитическая система спортивной отрасли города Москвы» (с изменениями).

34. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 16.08.2022 № 2253-р «Об утверждении Плана мероприятий по Концепции развития в Российской Федерации системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов, в том числе детей-инвалидов, на период до 2025 года».
35. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
36. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями).
37. Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская баскетбольная академия» Департамента спорта города Москвы.
38. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
39. Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
40. Федеральный закон от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».



# ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие / Т.В. Андрияшина и [и др.]. – Екатеринбург: Изд. Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. – 158 с.
2. Арнст, Н. В. Физическая культура. Теоретические основы адаптивного спорта: учеб. пособие / Н. В. Арнст. – СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2020. – 94 с.
3. Волкова Е.С. Основы антидопингового обеспечения спорта: монография / Е.С. Волкова, Е.П. Сальникова, И.Э. Коновалова. – Уфа: БашИФК, 2019. – 144 с.
4. Гаврилова Е.А. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
5. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – 2010. – М. – Советский спорт, 336 с.
6. Гомельский Е.Я. Формула успешной работы тренера по баскетболу. – М.: Национальный книжный центр, 2017. – 80 с.
7. Горелик В.В. История адаптивной физической культуры: учеб. пособие / В.В. Горелик, В.А. Рева. – Тольятти: Изд-во ТГУ, 2012. – 111 с.
8. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов: учебное пособие / Г.Б. Горская. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2008. – 209 с.
9. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2020. – 616 с.
10. Клочков А.В. Круговая тренировка: методические рекомендации / А.В. Клочков, В.Б. Булыгин. – Могилев: МГУ имени А.А. Кулешова, 2013. – 56 с.
11. Кузнецов С.А., Кузнецова З.М. История развития паралимпийского спорта в мире / С.А. Кузнецов, З.М. Парфенова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – №2(31). – С. 46 – 53
12. Организация специальной психологической помощи детям с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата: методическое пособие / В.В. Васина. – Казань: Издательство Казанского университета, 2021. – 118 с.
13. Организация физкультурно-массовой работы с людьми, имеющими поражения опорно-двигательного аппарата: учеб.-метод. пособие / В.С. Штоколок, Н.А. Дубровина, Л.Н. Рогалева, Е.М. Гилязетдинова / под общ. ред. В. С. Штоколка; науч. ред. Н. Б. Серова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 120 с.
14. Основы антидопингового обеспечения спорта / Коллектив авторов. Под ред. Э.Н. Безуглова и Е.Е. Ачкасова – М.: Человек, 2019. – 288 с.: ил.
15. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.
16. Парфенова А.А., Швецова Т.В. Особенности методики тренировочных занятий по баскетболу на колясках / А.А. Парфенова, Т.В. Швецова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. – Том 10. – № 1. – С. 73 – 77.
17. Питерских Г.Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. – М.: Русское слово, 2013. – 216 с.
18. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.1 – 592 с.: ил.

19. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т.2 608 – с.: ил.
20. Портных Ю.И. Доступный каждому баскетбол. Пособие для спортсменов и тренеров / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова, А.А. Несмеянов. – СПб.: «АНТТ-Принт», 2011. – 152 с.
21. Румянцева Р.Э., Даянова А.Р. Особенности адаптации спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам / Р.Э. Румянцева, А.Р. Даянова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2017. – Том 16. – № 3. – С. 33 – 75.
22. Самыличев А.С. Основные положения адаптивной физической культуры: учебно-метод. пособие / А.С. Самыличев [и др.]. – Нижний Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2022. – 88 с.
23. Сладкова Н.А. Функциональная классификация в паралимпийском спорте / авт.-сост. Н.А. Сладкова. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
24. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие / В.Ф. Сопов. – М.: 2010, – 120 с.
25. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок: учебно-метод. пособие / сост. А.Н. Кутасин, Н.В. Морозова, Н.Н. Устюхова. – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ, 2019. – 54 с.
26. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» «Теоретические основы развития физических качеств» / сост. Л.А. Коновалова. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2015. – 100 с.
27. Федотов А. Александр Белов: Свой среди чужих, чужой среди своих / А. Федотов – М.: Издательство «Перо», 2021. – 256 с.
28. Царик А.В. Правила соревнований по паралимпийским видам спорта: сборник / сост. А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2011. – 240 с.
29. Цзен Н.В. Психотренинг: игры и упражнения / Н.В. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 272 с.
30. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2009. – 464 с, ил.
31. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общей ред. проф. Шапковой Л.В. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
32. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений / М. Шоо; пер. с нем. Н. А. Горлова; науч. ред. рус. текста Н. М. Назарова. – Москва: Академия, 2003 – 112 с
33. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства / А.М. Якимов. – М.: Спорт, 2015. – 129 с.
34. Якуш Е.М. Средства, методы и принципы физического воспитания: пособие / Е.М. Якуш; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2021. – 86 с.



ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИ  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ И ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОРГАНИЗАЦИОННО-  
МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Автоматизированная информационная система «Информационно-аналитическая система спортивной отрасли города Москвы». Режим доступа: <https://ias.sport.mos.ru>.
2. Автоматизированная информационная система «Информационно-аналитическая система спортивной отрасли города Москвы». Режим доступа: Научные работы. Режим доступа: Научные работы (mos.ru) <https://ias.sport.mos.ru/Reference/ScienceWork/0/List>
3. Аксёнов А.В. Адаптивный спорт: инклюзивные и интеграционные процессы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/5\\_adaptivnyai\\_sport\\_aksenov.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/5_adaptivnyai_sport_aksenov.pdf)
4. Волкер М. Баскетбол на колясках: пособие для тренера. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [wheelchair-basketball- manual\\_ang\\_rus\\_form\\_red.pdf](https://wheelchair-basketball-manual-ang-rus-form-red.pdf) (fsk-baski.ru)
5. Ворошин И.Н. Адаптивный спорт в Российской Федерации: спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [6\\_adaptivnyi\\_sport\\_voroshin.pdf](https://6_adaptivnyi_sport_voroshin.pdf) (fcpsr.ru)
6. Гаврилова Е.А. Безопасность в детско-юношеском спорте. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf) (fcpsr.ru)
7. Гаврилова Е.А. Спортивное питание – неотъемлемая составляющая спортивной подготовки. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [3\\_sport\\_pit\\_gavrilova.pdf](https://3_sport_pit_gavrilova.pdf) (fcpsr.ru)
8. Государственная информационная система «Реестр примерных программ основных общеобразовательных программ». [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://fgosreestr.ru>
9. Департамент спорта города Москвы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.mos.ru/moskomспорт/?ysclid=ldalaycg3623942597>
10. Евсеев С.П. Адаптивный спорт (правовые, организационные и методические основы). [Электронный ресурс] // Режим доступа: [8\\_adaptivnyai\\_sport\\_evseev.pdf](https://8_adaptivnyai_sport_evseev.pdf) (fcpsr.ru)
11. Евсеев С.П. Оценка соревновательной деятельности в адаптивном спорте. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/9\\_evseev\\_ocenka\\_sorevnovatelnoy\\_deyatelnosti.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/9_evseev_ocenka_sorevnovatelnoy_deyatelnosti.pdf)
12. Евсеев С.П., Вырупаев К.В. Новые подходы к организации адаптивного спорта в Российской Федерации. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/8\\_evseev\\_novye\\_podkhody\\_k\\_organizacii.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/8_evseev_novye_podkhody_k_organizacii.pdf)
13. Единый календарный план физкультурных, спортивных и массовых спортивно-зрелищных мероприятий города Москвы на 2023 год. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.mos.ru/moskomспорт/documents/kalendar-sobyti/view/264002220/?ysclid=ldakz2bgtt620974994>
14. Журнал «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://teoriya.ru/ru>
15. Как играть в баскетбол на колясках. Технические приемы в защите и нападении. [Электронный ресурс] // Режим доступа: (1) How To Play Wheelchair Basketball - Team GB's Harry Brown - YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=TuqrWgBG2Gc>
16. Касаткин В.Н. Психологические преимущества спортсмена. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [14\\_preimuschestva\\_kasatkin.pdf](https://14_preimuschestva_kasatkin.pdf) (fcpsr.ru)
17. Касаткин В.Н. Психология целевого поведения в спорте. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [15\\_psihologia\\_kasatkin.pdf](https://15_psihologia_kasatkin.pdf) (fcpsr.ru)
18. Ключников С.О. Научно-методическое сопровождение в детско-юношеском спорте. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [10\\_kluchnikov\\_nauchno-metodicheskoe\\_soprovozhdenie.pdf](https://10_kluchnikov_nauchno-metodicheskoe_soprovozhdenie.pdf) (fcpsr.ru)



19. Национальная библиографическая база данных научного цитирования. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)
20. Наша игра. Основные правила и технические приемы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Наша игра - Баскетбол на колясках \(iwbf.org\) https://iwbf.org/the-game/](https://iwbf.org/the-game/)
21. Образовательный антидопинговый онлайн курс РАА «РУСАДА» ТРИАГОНАЛ. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [РУСАДА \(rusada.ru\) https://course.rusada.ru/](https://course.rusada.ru/)
22. Обучающие видеоматериалы баскетболу на колясках. [Электронный ресурс] // Режим доступа: (1) Обучающий видео курс - YouTube <https://www.youtube.com/playlist?list=PL99Vdhqtp-4nsgEwutijzgOxzvQztZ2Q>
23. Общероссийская общественная организация Российская Федерация Баскетбола. Раздел «Литература». Управление командой. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Basketball-2022 \(1\).pdf \(russiabasket.ru\)](https://russiabasket.ru/Basketball-2022(1).pdf)
24. Организационно-методические рекомендации по использованию технологий, основанных на средствах и методах адаптивной физической культуры, в индивидуальных программах реабилитации или абилитации инвалидов и детей-инвалидов, утверждены Министром спорта 20.10.2017. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://minsport.gov.ru/2017/doc/Metod-rekomendacii-reabilitacii-abilitacii-invalidov\\_detei.pdf](https://minsport.gov.ru/2017/doc/Metod-rekomendacii-reabilitacii-abilitacii-invalidov_detei.pdf)
25. Основы классификации в баскетболе на колясках. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Классификация - IWBF - Международная федерация баскетбола на колясках https://iwbf.org/the-game/classification/](https://iwbf.org/the-game/classification/)
26. Официальные правила Международной федерации баскетбола на колясках IWBF по баскетболу на колясках 2023 года. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [2023 IWBF rules-Ver1\\_underlined-small.pdf https://iwbf.org/wp-content/uploads/2023/01/2023\\_IWBF\\_rules-Ver1\\_underlined-small.pdf](https://iwbf.org/wp-content/uploads/2023/01/2023_IWBF_rules-Ver1_underlined-small.pdf)
27. Официальные правила Международной федерации баскетбола на колясках IWBF по баскетболу на колясках 3x3 2021 года. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Microsoft Word - 3x3 IWBF rules 2021 ver1\\_final.docx https://iwbf.org/wp-content/uploads/2020/12/3x3\\_IWBF\\_rules\\_2021\\_ver1\\_final-small.pdf](https://iwbf.org/wp-content/uploads/2020/12/3x3_IWBF_rules_2021_ver1_final-small.pdf)
28. Официальный сайт государственного казенного учреждения города Москвы «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта). [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cst.mossport.ru/>
29. Официальный сайт Международной федерации баскетбола на колясках IWBF. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [IWBF - Международная федерация баскетбола на колясках https://iwbf.org/](https://iwbf.org/)
30. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/>
31. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации. Адаптивная физическая культура и спорт. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/sport/paralympic/>
32. Официальный сайт Московской региональной общественной организации «Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://mospoda.ru/?ysclid=ldakg8mfl0711275707>
33. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.fpoda.ru/>
34. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Паралимпийский комитет России» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://paralymp.ru/?ysclid=ldakbte2bp700012129>
35. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». Раздел «Литература». Введение в профессию баскетбольного тренера. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://russiabasket.ru/Files/Documents/01\\_Basketball.pdf](https://russiabasket.ru/Files/Documents/01_Basketball.pdf)



36. Официальный сайт общероссийской общественной организации «Российская Федерация Баскетбола». Проект «Тихий баскетбол» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://silentbasket.ru/тихий!баскетбол> (silentbasket.ru)
37. Официальный сайт Общероссийской общественной организации Российская Федерация Баскетбола. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://russiabasket.ru/?ysclid=ld0h2wqhau398298858>
38. Официальный сайт Общероссийской союза общественных объединений «Олимпийский комитет России». [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Олимпийский комитет России](https://olympic.ru/) (olympic.ru) <https://olympic.ru/>
39. Распределение спортивных классов IWF. [Электронный ресурс] // Режим доступа: (1) Player Evaluation Stage 3 - YouTube <https://youtu.be/SCqyFYifm2U>
40. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». РУСАДА детям. Программы для детей и подростков. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Программы для детей и подростков](https://www.rusada.ru/education/for-children/programmy-dlya-detey-i-podrostkov.php) (rusada.ru) <https://www.rusada.ru/education/for-children/programmy-dlya-detey-i-podrostkov.php>
41. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». РУСАДА детям. Рекомендации для программ спортивной подготовки. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Рекомендации для программ спортивной подготовки.pdf](https://www.rusada.ru/upload/iblock/18f/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8.pdf) (rusada.ru) <https://www.rusada.ru/upload/iblock/18f/%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8.pdf>
42. Сервис для проведения видеоконференцсвязи, онлайн занятий с обучающимися [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://peregovorka.mos.ru>
43. Сервис проверки включения обучающегося в сборную команду города Москвы. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cst.mossport.ru/training/>
44. Сервис проверки наличия квалификационной категории у тренера [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cst.mossport.ru/coach/>
45. Сервис проверки наличия у обучающегося спортивного разряда и звания [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://cst.mossport.ru/sports\\_category/](https://cst.mossport.ru/sports_category/)
46. Тарасова Л.В. Профилактика и коррекция утомления спортсменов на этапах спортивной подготовки. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [12 profilactica tarasova.pdf](https://fcpsr.ru/12_profilactica_tarasova.pdf) (fcpsr.ru)
47. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственный музей спорта». Виртуальные выставки. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Виртуальные выставки](http://museumsport.ru/virtualnye-vystavki) (museumsport.ru) <http://museumsport.ru/virtualnye-vystavki>
48. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственный музей спорта». Галереи. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Галереи](http://museumsport.ru/galerei) (museumsport.ru) <http://museumsport.ru/galerei>
49. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Государственный музей спорта». Smart talk. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [SMART TALK](http://museumsport.ru/smart-talk) (museumsport.ru) <http://museumsport.ru/smart-talk>
50. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». Методический центр. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://fcpsr.ru/index.php/cat/1/1/37>
51. Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» [Федеральный центр физического воспитания](https://xn--blatfbladk.xn--plai/) (xn--blatfbladk.xn--plai) <https://xn--blatfbladk.xn--plai/>
52. Чурганов О.А. Спортивная подготовка и проблемы перетренированности. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/2\\_churganov\\_sportivnaya\\_podgotovka.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/2_churganov_sportivnaya_podgotovka.pdf)

53. Электронная библиотечная система «Лань». [Электронный ресурс] // Режим доступа: ЭБС Лань (lanbook.com) <https://e.lanbook.com/>
54. Электронная версия журнала «Адаптивная физическая культура». [Электронный ресурс] // Режим доступа: [Адаптивная физическая культура Ежеквартальный журнал \(afkonline.ru\)](https://afkonline.ru/index.html) <https://afkonline.ru/index.html>
55. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ». [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://urait.ru/>



ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Баскетбольные упражнения <https://www.nwba.org/playersed>
2. Выполнение технических приёмов игры баскетбол на колясках в парах <https://youtu.be/g8Jg6DMMLvk?list=RDQBCAe79S6Ko>
3. История баскетбола на колясках [История баскетбола на колясках - IWBF - Международная федерация баскетбола на колясках https://iwbf.org/the-game/history-wheelchair-basketball/](https://iwbf.org/the-game/history-wheelchair-basketball/)
4. Как играть в баскетбол на колясках. Технические приемы в защите и нападении. (1) [How To Play Wheelchair Basketball - Team GB's Harry Brown - YouTube https://www.youtube.com/watch?v=TuqrWgBG2Gc](https://www.youtube.com/watch?v=TuqrWgBG2Gc)
5. Комплекс упражнений утренней гимнастики для инвалидов-колясочников [https://vk.com/video-30987994\\_170999241](https://vk.com/video-30987994_170999241)
6. Наша игра. Основные правила и технические приемы. [Наша игра - Баскетбол на колясках \(iwbf.org\) https://iwbf.org/the-game/](https://iwbf.org/the-game/)
7. Практические упражнения индивидуальной техники нападения с баскетбольным мячом <https://youtu.be/QBCAe79S6Ko?list=RDQBCAe79S6Ko>
8. Тренировка на владение баскетбольным мячом <https://youtu.be/11m-iDY2Jbc?list=PL-XevDW3HaH4ieCOPwm3OMPCKhgKnns3R>

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПО ПРОГРАММЕ

1. Баскетбол. Спортивная энциклопедия. – М.: Эксмо, 2013. – 56 с.
2. Гомельский В.А. Легендарный финал 1972 года. СССР и США / В.А. Гомельский. – М.: Эксмо, 2017. – 256 с.
3. Костикова Л.В. Азбука баскетбола / Л.В. Костикова. – М.: Физическая культура и спорт, 2001. – 176 с.
4. Линдер В.И. Спорт. Энциклопедия с развивающими заданиями / В.И. Линдер. – М.: Симбат, 2019. – 48 с.
5. Портных Ю.И. Доступный каждому баскетбол. Пособие для спортсменов и тренеров / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова, А.А. Несмеянов. – СПб.: «АНТТ-Принт», 2011. – 152 с.
6. Хлопцев В.И. Баскетболу 120. Документальная фотография / В.И. Хлопцев. – М.: Финтрекс, 2012. – 196 с.



